

Что делать НЕЛЬЗЯ.

- **НЕЛЬЗЯ:** пытаться самостоятельно выяснять отношения с обидчиками, вступать в конфликт. Это может увеличить их интерес к продолжению буллинга и повлечь большее ожесточение.
- **НЕЛЬЗЯ:** продолжать терпеть издевательства и выполнять требования обидчиков, это поддержит и усилит их интерес к продолжению травли.
- **НЕЛЬЗЯ:** скрывать это от взрослых, обвинять во всем себя и замыкаться, бросать учебу и секции.

• **НЕ МОЛЧИ. НЕ ТЕРПИ!**
Обращайся за помощью к взрослым (родители, педагоги).

• **ПОМНИ:** просить о помощи – не стыдно, это проявление мужества и силы.

Куда можно обратиться за психологической помощью

Детский телефон доверия

8-800-2000-122
8(495)624-60-01

Анонимный чат с психологом для детей

<https://мыстобойонлайн.рф/>

ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Консультативная работа с детьми и семьями.

Администратор
+7 (831) 215-04-67

Психологическая помощь
+7 (831) 215-04-66

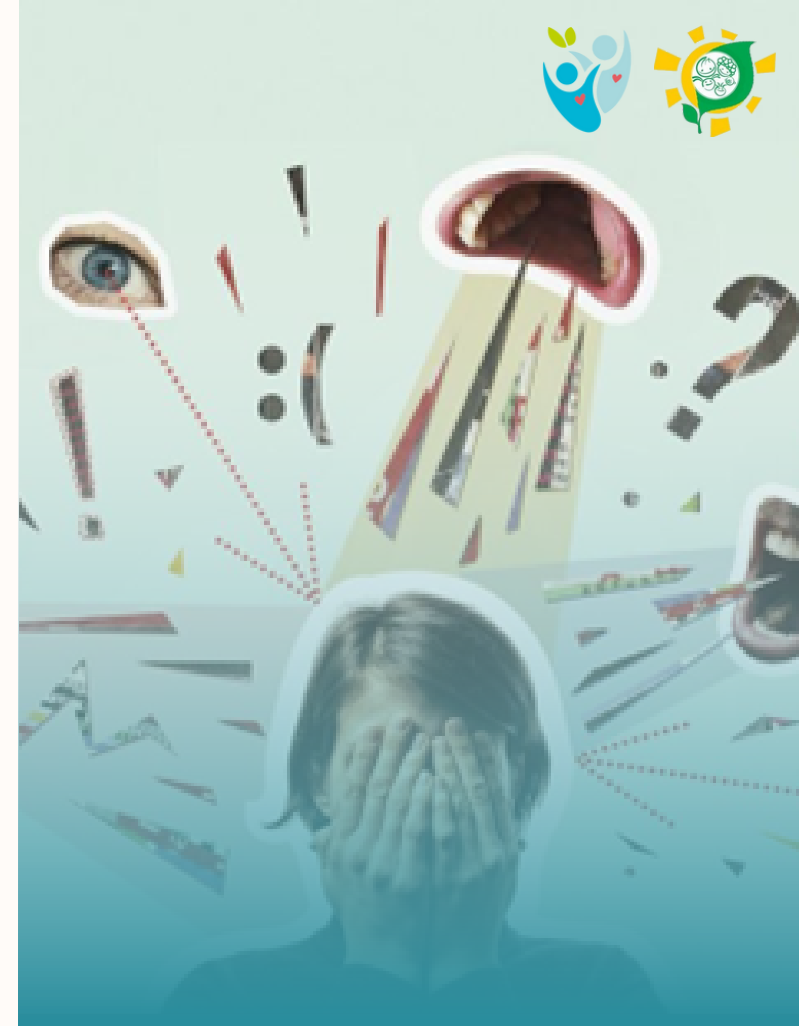
ГБОУ ДПО «Центр психологической безопасности и профилактики деструктивных явлений среди детей и молодежи в Нижегородской области»

Консультация психолога
Администратор +7 (831) 274-65-61

ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков»

Консультации врача-психиатра, психотерапевта, психолога

Администратор
+7 (831)233-10-55



Буллинг!

Что делать, если тебя травят.

Не опускай руки и не бойся, если ты столкнулся с травлей. Выход есть.

Буллинг (от англ. bullying — запугивание)

— это форма агрессивного поведения, при котором один или несколько человек систематически осуществляют психологическое или физическое давление на другого ребенка (или группу детей) в уязвимом положении.

Это явление характеризуется повторяемостью, несоизмеримостью сил и намерением причинить вред жертве.

В отличие от единичных конфликтов, которые случаются в любом нормальном коллективе, в ситуации буллинга «сильный» унижает и запугивает «слабого».



Виды буллинга



- **Физический буллинг** включает в себя физическое насилие, например, удары, толчки или повреждение личных вещей.
- **Вербальный буллинг** включает в себя оскорбления, унижительные комментарии, запугивания и угрозы. Слова могут быть столь же разрушительными, как и физическое насилие, нанося глубокие эмоциональные травмы жертве.
- **Социальный буллинг** направлен на ущерб репутации человека или его социальных связей (распространение слухов, умышленное исключение из группы, манипуляции в общественном мнении с целью изоляции жертвы).
- **Кибербуллинг** проявляется через уничтожительные сообщения, публикацию унижительных изображений или распространение слухов в интернете и социальных сетях.

Как вести себя при буллинге?



- ✓ **ГОВОРИ И УХОДИ**
Важно сохранять самообладание. Старайся говорить с обидчиками спокойно и уверенно.
Подходят фразы:
 - «можешь думать, как ты хочешь»,
 - «мне не нравится, то, что ты говоришь/делаешь»,
 - «зачем ты это говоришь/делаешь?» и т.д.После этого уходи, показывая, что ситуация тебе не важна и не интересна.
- ✓ **СОБЛЮДАЙ БЕЗОПАСНУЮ ДИСТАНЦИЮ**
Старайся избегать ситуаций и мест, где происходит буллинг (выходи с основным потоком детей из школы, не задерживайся в безлюдных коридорах и т.д.), не веди переписки с обидчиками в интернете.
- ✓ **ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ КО ВЗРОСЛЫМ**
Просить о помощи не стыдно. Один человек никогда не может справиться с группой обидчиков.