Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

Если в твоем классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми! Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают . Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга. Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой. Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых – классного руководителя, родителей. Чтобы занять свое место в коллективе.

Буллинг – обычный конфликт или даже игра

Буллинг – это только когда «бьют»

Для буллинга должна быть причина

«Все через это проходили, и ты пройдешь»

Буллинг учит выживанию в коллективе, умению дать отпор

«Мне надо самостоятельно справиться»

Береги себя!

всем классом – например, поход в кино. Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки. Общайся не только с людьми своего пола. Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное. Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать! Ты вправе иметь собственное мнение! Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к учителям, психологу, родителям, а также по телефону: Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать! Ты вправе иметь собственное мнение! Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к учителям, психологу, родителям, а также по телефону:

Общероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122,

или на короткий номер **124**

круглосуточно, анонимно

и бесплатно для жителей РФ

Отделение социальной помощи семье и детям:

Режим работы: с 9ч. до 18 ч.

обед с 13-14ч. .

Адрес: п. Козулька, пер. Лесной д.4,

☎ ***тел.*** *8-(39154)-2-14-24*

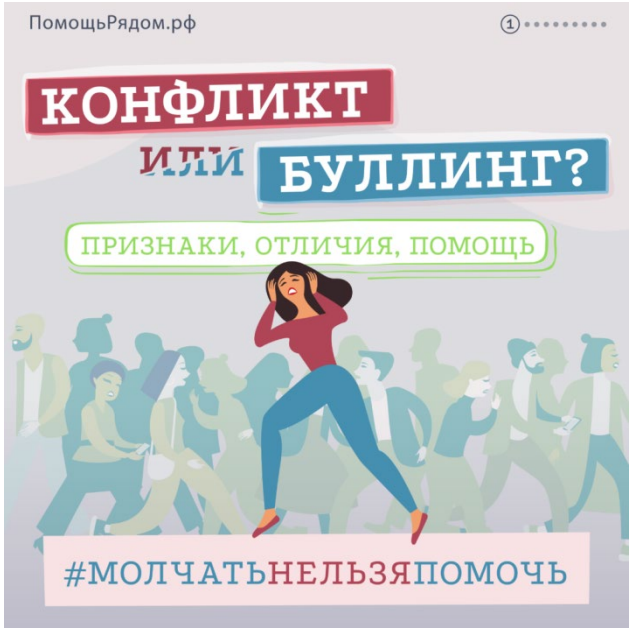
Адрес электронной почты – kkcso@mail.ru

сайт : http://kkso.bdu.su

КГБУ СО КЦСОН «КОЗУЛЬСКИЙ»

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

ПРАВДА О БУЛЛИНГЕ



Козулька 2026г

Что же такое буллинг?

И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Каким бывает буллинг?

СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ.

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ.

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает

одежду или другое личное имущество жертвы.

УГРОЗЫ.

Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ.

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

ВЫМОГАТЕЛЬСТВО.

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ.

Если человек ВСЕГДА остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг. ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ. При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО.

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

КИБЕРБУЛЛИНГ.

Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)? ¬ Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации; ¬ Не стесняйся просить о помощи; ¬ Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию; ¬ Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков; ¬ Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.