

КАК НУЖНО ОТВЕЧАТЬ ОБИДЧИКАМ, ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ?

Неверно:

- ✗ Спорить, что-то доказывать: «Я совсем не толстый», «это новая одежда, она модная...» и т.д.
- ✗ Обзывать самому: «Ты сам дурак/толстый!»
- ✗ Угрожать
- ✗ Делать вид, что тебе все равно, но при этом стараться спрятаться и краснеть.
- ✗ Делать вид, что тебе смешно, когда это не так.
- ✗ Бросаться в драку

Стоит попробовать:

- ✓ Пожать плечами, быть равнодушным на самом деле.
- ✓ Улыбнуться: «Я рад, что тебе весело»
- ✓ Задать встречный вопрос: «Тебе хочется так думать? Тебе полегчало от того, что так сказал?»
- ✓ Согласиться: «Да, я не идеален, ты прав»
- ✓ Разрешить: «Ты можешь так думать, если хочешь, я разрешаю»

Главное – постараться отделить себя от того, что говорят обидчики. Это просто их слова, к действительности они отношения не имеют.

Но иногда травля переходит все границы и заходит далеко от поддразниваний.



**НИКТО НЕ ХОЧЕТ
ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ,
БОЛЬ И ЖЕСТОКОЕ НАСИЛИЕ.**

**ПОМНИ О ТОМ, ЧТО НИКТО
НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
ТЕБЯ УНИЖАТЬ И ОБИЖАТЬ!**

**ТЫ ВПРАВЕ ИМЕТЬ
СВОЕ ОПЫТОНОЕ МНЕНИЕ!**



Если тебе:

- ✓ сделали больно физически,
- ✓ сломали, испортили твою вещь,
- ✓ испортили одежду,
- ✓ отняли деньги, вещи,
- ✓ мешают спокойно учиться, есть, переодеваться и т.д.,
- ✓ угрожают,

знай, что это – насилие, и оно запрещено законом.

Ты имеешь полное право обратиться к взрослым и попросить о помощи.

В серьезных случаях иногда требуется обращение в полицию. Бояться этого не надо – ты, защищая себя и других, показываешь обидчикам, что за их поступками следует наказание.

Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» – плохой вариант!

Ситуация почти наверняка ухудшится, если ты будешь молчать, потому что обидчик поймет, что ему это сходит с рук.

Если вдруг ты попадешь в неприятности или столкнешься с проблемами, которые не сможешь сам решить, звони на телефоны доверия для детей, подростков и родителей.

Детский телефон доверия: 8 800 2000 122

Молодежный телефон доверия

(круглосуточно, анонимно, бесплатно):

- ✓ линия на русском языке – **52-96-96**
- ✓ линия на татарском языке – **52-55-52**

Если лично захочешь встретиться с психологом, обсудить важные для тебя проблемы и вопросы, запишись на очную консультацию в МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Диалог» по телефонам:

58-36-78, 51-57-90

Исполнительный комитет

города Набережные Челны

Управление по делам молодежи

Муниципальное бюджетное учреждение

«Центр психолого-педагогической помощи

детям и молодежи «Диалог»



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?
**КОГДА КОГО-ТО ОБИЖАЮТ,
ОБЗЫВАЮТ, ПОРТЯТ ВЕЩИ,
НЕ ХОТЯТ ВМЕСТЕ СИДЕТЬ,
ОБСУЖДАЮТ В
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, БЬЮТ –
ЭТО НАЗЫВАЮТ ТРАВЛЕЙ.**

БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ) – ЭТО КОГДА ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЮТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

Травля – это насилие. Насилие может быть как физическим, так и психологическим.

Травля – это когда несколько постоянно обижают одного. **ЭТО НЕ ИГРА.**

Каждый чувствует разницу между игрой и насилием. В игре весело ВСЕМ, в игре все добровольно, и роли могут меняться.

Травля – это плохо для всей группы, в которой обижают человека. При этом страдает не только тот, кого обижают, могут страдать и те кто, становятся свидетелями насилия и не могут никак вмешаться.

Все перестают чувствовать себя в безопасности и начинают бояться того, что подобное может случиться с каждым.



КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?

- ✓ словесный (обзывают, грязнят)
- ✓ физический (толчки, пинки, побои)
- ✓ угрозы («Мы проучим тебя после школы»)
- ✓ неприличные жесты
- ✓ вымогательство
- ✓ бойкотирование/игнорирование
- ✓ манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»)
- ✓ кибербуллинг

Стать жертвой буллинга может ЛЮБОЙ, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?

Может, конечно, возникнуть желание сделать вид, что все хорошо, что ты ничего не замети. Но ты можешь:

- ✓ поддержать человека, которого травят, не оставлять его одного с этой бедой;
- ✓ показать агрессору, что не согласен с тем, что он творит. Лучше, если это поддерживает весь коллектив;
- ✓ в случае, если ситуация зашла слишком далеко, обратиться к педагогу, любому значимому взрослому и попросить о помощи.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

✓ Поговори с кем-то, кому ты доверяешь, например, с братом, сестрой или другом. Они могут оказать тебе поддержку, что поможет тебе почувствовать себя менее одиноким. Родитель, учитель, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратись к взрослому, которому ты доверяешь, который сможет правильно оценить ситуацию.

Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, – правильно, это не доносительство.

- ✓ Сдерживай гнев. Расстраиваться в связи с издевательствами естественно, но именно этого и добиваются обидчики. Это заставляет их чувствовать себя сильнее. Старайся не показывать эмоций.
- ✓ Полезно учиться регулировать своё эмоциональное состояние, например, считать до десяти, записывать свои гневные слова на листе бумаги, делать глубокий вдох или просто уходить.
- ✓ Научись сохранять непроницаемое выражение лица.
- ✓ Игнорируй обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто

необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

✓ Найди силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручись поддержкой верных друзей. Например, если о тебе распускают слухи, то держись тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню.

✓ Избегай обидчика и находишься в компании, чтобы не оставаться один на один с задирой.

✓ Помимо уже имеющихся друзей, знакомься с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий тебя кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет расширить круг общения.

✓ Начни укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне). Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой.

Проявляя уверенность, ты тем самым защитишь себя от издевательства. Занимайся такими делами, которые повысят твою самооценку и придадут уверенности в себе.

✓ Не нужно считать, что издевательства порождены только твоей неуверенностью в себе. Часто обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным.

✓ Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство. Возьми себе за правило: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться.

