

## Что такое буллинг?

Под «буллингом», обычно, понимается запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Это длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

*Виды буллинга:*

- физическая агрессия;
- словесный буллинг;
- запугивание;
- изоляция;
- вымогательство;
- повреждение имущества;
- кибербуллинг (угрозы в соц.сетях)



## 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

*Прокуратура Белохолуницкого района  
613200 г. Белая Холуница, ул.Глазырина, д.7В  
+7(8332) 4-18-45*

Прокуратура Кировской области  
Прокуратура Белохолуницкого района



**БУЛЛИНГ-**  
**важная проблема, которая**  
**может коснуться каждого!**



г. Белая Холуница

2022

## ***Как предотвратить буллинг (советы психолога)***

- ✓ Не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода.
- ✓ Не хвастаться - не своими успехами, не своими родителями, не своими электронными игрушками.
- ✓ Не зазнаваться.
- ✓ Не задираться.
- ✓ Не показывать свое превосходство над другими.
- ✓ Не ябедничать.
- ✓ Не подлизываться к учителям.
- ✓ Не давать повода для унижения чувства собственного достоинства.
- ✓ Не демонстрировать свою физическую силу.
- ✓ Найти общий язык с каждым учеником в своём классе.
- ✓ Отыскать себе друга среди ровесников. Еще лучше не одного, а сразу несколько настоящих друзей.
- ✓ Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками.
- ✓ Научиться проигрывать и уступать, если он, в самом деле, не прав.
- ✓ Научиться уважать мнение своих одноклассников.

## ***«Группа риска»***

Исследователи выделяют три главных фактора, позволяющих выявить детей группы риска по буллингу.

1. «Множественный стресс», подразумевающий под собой то, что дети – изгой и жертвы имеют множество проблем: от социального неблагополучия и конфликтов в семье, вплоть до плохого здоровья, затрудненной коммуникации со сверстниками и несовершенства компенсаторных возможностей.

2. «Провоцирующие особенности жертвы». Под такими особенностями подразумеваются даже «необычная» манера речи, умение держать себя в детском коллективе, и вообще все «необычное» в ровеснике с точки зрения его одноклассников.

3. «Стигматизация - расовые (национальные) и физические особенности ребенка». Так как дети изгой и жертвы школьного буллинга чаще всего скрывают свои проблемы от собственных родителей, и об этом их мамы и папы в основном узнают лишь во время экстремальных и кризисных ситуаций, завершающихся даже суицидальными попытками ребенка

## ***Что делать, если ты стала жертвой травли***

1. Будь уверен в том, что подобное поведение недопустимо. Дело в том, что зачастую многие в школе могут быть абсолютно убеждены, что это совершенно нормальная, хоть и печальная ситуация. Мол, ну что тут поделаешь...

2. Ищи поддержки

Пробуй заводить дружбу с теми одноклассниками, которые более сдержано себя ведут. Тебе очень важно иметь друзей, которые уважительно к тебе относятся, поддерживают тебя, сочувствуют и готовы встать на твою сторону.

3. Обращайся за помощью к взрослым

Тебе должен помочь любой человек, который готов планомерно объяснять учителю и объяснять, что так быть не должно.

4. Иди до конца, если учитель разводит руками и начинает говорить про то, что «ничего нельзя поделать», то надо обращаться выше – к завучу и директору.

5. Поменяй коллектив. Если при обращении с проблемой к руководству школы все дружно разводит руками, надо менять Школу

