



Буллинг = Травля

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают — это называется травля!

Обратите внимание:

Мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. В игре весело должно быть всем! В игру все вступают добровольно. В игре роли могут меняться!

Нельзя путать:

Травля — это насилие. Насилие может быть как физическим, так и психологическим. Если группа детей постоянно обзывает и дразнит одного — это травля. Если группа детей постоянно высмеивает одного — это травля. Травля — это когда несколько детей постоянно обижают одного. **Это не игра.**



Лживые оправдания агрессоров:

Мы никого не травим, он просто нам не нравится!

Да мы просто так играем!

Мы его не обижаем, он просто шуток не понимает!

Да мы его пальцем не тронули, а он расплакался, как дев-

Как защитить себя от буллинга ?

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.



К кому нужно обратиться за помощью:

Обязательно расскажи о происходящем кому-то из взрослых. Это может быть учитель, психолог, родители, телефон службы доверия .