

**ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ  
НАД КЕМ-ТО...**

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ
2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ
3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ
4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ
5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО
6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ



@SPP\_ROSTOK

**МБОУ ЦЕНТР  
«РОСТОК»**

г. Ульяновск, б-р  
Пластова д.4

Телефон: 73-64-22  
Эл. почта:  
rostok73@yandex.ru

**МБОУ ЦЕНТР «РОСТОК»**

**КАК НЕ СТАТЬ  
ЖЕРТВОЙ И  
ПОЧЕМУ НЕ  
СТОИТ  
НАПАДАТЬ НА  
ДРУГИХ**



**ТЕЛЕФОН : 73 - 64 - 22**

## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ)?

**БУЛЛИНГ** — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защищаться.

**БОЛЬНО.** Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

**ПРЕДНАМЕРЕННО.** Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши — это не буллинг.

**НЕОДНОКРАТНО.** Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг — это не случайный одноразовый спор или драка.

**ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ.** Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе и т.п.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!
2. УХОДИТЕ!
3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!
4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!
5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!
6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ
7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ
8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

**НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ — НЕ СТУКАЧ**

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности — это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят — это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит — это в первую очередь из-за того, как **ОН САМ** себя вёл 😞

**ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ** 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле — это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😞

**НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ  
ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ** 😊