

СТАЛКИВАЛСЯ ЛИ ТЫ С ТАКИМИ СИТУАЦИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ?

Когда я прихожу в класс, то никто на меня не обращает внимание: не здоровается, не разговаривает, не отвечает на мои вопросы, шушукуются за моей спиной, говорят, что я все время туплю.



Я боюсь парня из 9 класса, он меня подкарауливает около школы и забирает деньги, все это видят, но никто ничего не говорит, а иногда даже смеются надо мной.



Меня пригласили на день рождения, там предложили попробовать какой-то белый порошок, когда я стала отказываться, меня просто выгнали... после этого мои друзья в школе стали либо игнорировать меня, либо издевательски комментировать мои слова и действия.



Когда я иду по коридору в школе, то ребята у меня забирают мой рюкзак или шапку и начинают бросать друг другу... они смеются, обзывают меня жирным, толкают, щипают, дергают за одежду... у них такая игра, а мне хочется куда-нибудь убежать и спрятаться.



Мне в социальных сетях стали приходить страшные письма с угрозами... я не знаю, кто мне пишет эти письма, но они приходят каждый день.



ВСЕ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ БУЛЛИНГ!

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ ?

«Буллинг» – слово тяжелое и относительно новое для нас. Нам привычнее другое – «травля». Так или иначе, почти каждый из нас знаком с этим явлением. Кто-то наблюдал со стороны, кто-то участвовал в травле другого, а кто-то – был жертвой.

Буллинг (англ. Bullying) – регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров. Главная отличительная черта буллинга от простых конфликтов – намеренность, долговременность и неравность сил.

Когда кого-то травят, то могут говорить: «Да мы просто так шутим!», «Мы его даже не задели, а он расплакался, как девчонка!», «Это у нас такая игра!»



ТРАВЛЯ – ЭТО НАСИЛИЕ!

Если несколько человек постоянно обиждают одного, то это – травля!!

И ЭТО НЕ ИГРА!!!

*Между игрой и травлей огромная разница:
в игре весело должно быть всем!
В игру все вступают добровольно.
В игре роли могут меняться!*

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ БУЛЛИНГА

1. Физический школьный буллинг
(умышленные толчки, удары, пинки, побои, иные телесные повреждения; действия сексуального характера (сексуальный буллинг)).



2. Психологический школьный буллинг
(насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность).



РАЗНОВИДНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БУЛЛИНГА:

- **вербальный буллинг** (где орудием является обидное имя (прозвище, кличка), с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, поддразнивание, распространение обидных слухов и т. д.);
- **обидные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в ее направлении);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется или игнорируется частью учащихся или классом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабеж, хищение личных вещей жертвы).

3. Кибербуллинг
(жертва получает оскорбления и унижительные комментарии на свой электронный адрес, с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.)).



УЧАСТНИКИ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА



ЧЕМ СТРАШЕН БУЛЛИНГ?

*Остаться в стороне не получится!
Каждый, кто находится в коллективе,
где кого-то травят, займет
определенное место!*

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ПОД ПРИЦЕЛОМ БУЛЛЕРА?

1. Никто не спешит с тобой подружиться или просто общаться. Особенно, если резко начали избегать даже те, кто хоть как-то выходил на контакт.



2. Ощущаешь пристальные взгляды одного или нескольких ребят без видимых причин.

3. К тебе при всех обращаются с вопросами провокационного характера. Например: «А у вас в семье все так тормозят или нормальные тоже есть?»



4. В твой адрес появились колкие комментарии насчет внешности, поведения, успеваемости.



5. Ты наблюдаешь смешки, перешептывания за спиной.

6. Отпускаются публичные злые шутки в твой адрес.



7. Когда ты ждешь поддержки у других ребят, а в ответ получаешь уклончивые фразы или игнорирование.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ ?

1. Не теряй самообладания!

Для начала можно попробовать не обращать внимания на преследователей. Этот вариант срабатывает в том случае, если преследователи только проверяют, можно ли тебя подвергнуть травле и вывести из равновесия.

Обидчикам, по большому счету, нет никакого дела до твоего внешнего вида или твоих личностных качеств. Им хочется получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

2. Скажи о том, что тебе не нравится!

Спокойно, ясно, твердо и уверенно заяви агрессору, что тебе не нравится то, что он делает, и что он должен это прекратить, пользуясь при этом конкретными словами, такими как «немедленно прекрати!», «брось!», «мне больно!».

3. Расскажи кому-нибудь о том, что тебя травят!

Найди кого-нибудь, кому ты доверяешь, лучше всего взрослого. Расскажи ему о происходящем. Рассказ о травле – не ябедничество, а защита себя и своих прав! Рассказ о пугающей ситуации поможет тебе лучше разобраться в ней и справиться с тяжелыми эмоциями. Другой человек может тебя поддержать и помочь тебе придумать способы прекратить травлю только в том случае, если ты расскажешь ему о своей проблеме.

4. Уйди!

Если возможно, держись от преследователя подальше. Избегай ситуаций и мест, в которых преследователь обычно на тебя нападает или в которых никого нет. Держись поблизости к другим людям, особенно взрослым и учителям. Присутствие других людей может остановить преследователя. Если травля происходит по дороге в школу, то попробуй ходить в школу и возвращаться из школы другой дорогой.

5. Отвечай шуткой или хитростью!

Например, если кто-то обозвал тебя коровой, поблагодари его за комплимент, потому что, как известно, у коров очень красивые глаза с длинными черными ресницами. Обычно такие ответы приводят преследователя в замешательство. Юмор – один из самых эффективных способов обезоружить преследователя, хотя пользоваться им непросто.

Также можно: пожать плечами – «Может и так»; задать встречный вопрос – «Тебе хочется так думать?»; улыбнуться – «Я так рад, что вам весело».

Во многих случаях удачные ответы сразу не приходят в голову жертве травли. Здесь может помочь совет человека, которому ты доверяешь.

6. Ты можешь позвонить тем, кто тебе поможет!

1) Если у тебя нет близких или ты не можешь им довериться, позвони по телефону помощи детям – **8-800-2000-122**.



2) Позвони Уполномоченному по правам ребенка в Томской области – **8 (3822) 714-831**.



3) Позвони или напиши специалистам программы «Травли Нет» – **8 (963) 995-29-99**;
travlinet@zhuravlik.org.



7. Сообщи в полицию!

Если речь идет об очень серьезной травле, то может потребоваться обращение в полицию. Ты можешь сам(а) позвонить в полицию по телефону экстренной помощи **112** или попросить родителей или учителя позвонить в полицию вместо тебя.

Не надо стыдиться обращения в полицию – это важный способ отстаивания своих прав!

КАК ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО

1. Спорить

– «Я совсем не толстый, просто крупный», «Это классная футболка, ты просто не понимаешь!»

2. Отвечать тем же

– «Ты сам придурок!», «Сама одеваешься на помойке!»

3. Угрожать

– «Я все расскажу учительнице!», «Вы у меня получите!»

4. Плакать в присутствии агрессоров

5. Бросаться в драку...

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТРАВЯТ ДРУГОГО



1. Сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите!»

2. Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай их! Они сдуру!»

3. Подойти к агрессорам и сказать, что тебе это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажите взрослым (сообщите в полицию).

4. Попроси учителя помочь тебе справиться с травлей в классе.

*Никогда не подключайся к травле другого ребенка.
В этом нет ничего смешного или героического!
Травля держится на идее – Все против одного!»*

Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, то травля прекратится!

Иногда, став старше, люди с болью и стыдом вспоминают, что травили кого-то в детстве. Но тогда это им казалось забавным развлечением или единственным выходом в ситуации, когда кого-то травили. Они даже до конца не понимали, что происходит.

А ТЕПЕРЬ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ...

БУЛЛЕРУ УЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 14 ЛЕТ?

В таком случае на него уже распространяется действие Уголовного кодекса Российской Федерации



Каждая из нижеперечисленных статей предусматривает суровое наказание, вплоть до лишения свободы!

Статья 111. **Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью** (психическое расстройство сюда также относится!). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

Статья 112. **Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пяти лет**.

Статья 158. **Кража** (тайное хищение чужого имущества). Наказание в виде лишения свободы **на срок до десяти лет**.

Статья 161. **Грабеж** (открытое хищение чужого имущества). Наказание в виде лишения свободы **на срок до двенадцати лет**.

Статья 162. **Разбой** (нападение в целях хищения чужого имущества, совершенное с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

Статья 163. **Вымогательство** (требование передачи чужого имущества или права на имущество или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

Ч. 2 статьи 167. **Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах**. Наказание в виде принудительных работ, либо лишения свободы **на срок до пяти лет**.

Ч. 2 статьи 213. **Хулиганство при отягчающих обстоятельствах**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до семи лет**.

Статья 214. **Вандализм**. Наказание в виде ограничения свободы, либо принудительных работ, либо лишения свободы **на срок до трех лет**.

А С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ!

И к вышеперечисленным статьям добавляются еще вот эти:

Статья 110. **Доведение до самоубийства**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

Статья 110.1. **Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

Статья 116. **Побои**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до двух лет**.

Статья 117. **Истязание** (причинение физических или психических страданий). Наказание в виде лишения свободы **на срок до семи лет**.

Статья 128.1. **Клевета**, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пяти лет**.

Статья 282. **Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до шести лет**.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА СО СТОРОНЫ УЧИТЕЛЯ ?

1. Не примеряй на себя учительские оскорбления

Если он обращает внимание на допущенные тобой ошибки, невыполненную работу или еще что-то в этом духе, то: учитель должен говорить о том, например, что тебе нужно подучить какие-то темы из-за не очень хорошо написанной контрольной, доучить стихотворение, переписать сочинение и т. д.

НО!

Если он заявляет, что у тебя слабые умственные способности, ты медленно соображаешь, что ты вообще какой-то не такой и ничего не добьешься в жизни – то это уже не о тебе! Если учитель говорит, что ты толстый (худой), одет, как пугало – то это уже неприемлемое поведение самого учителя, и ты должен стараться не примерять на себя подобные ярлыки!

2. Расскажи о ситуации родителям

(другим близким взрослым людям)

Пока ты не вырос, твои главные защитники – это твои родители! И именно к ним тебе стоит обратиться за помощью в первую очередь! Постарайся рассказать конкретно, кто позволяет себе лишнего, в каких ситуациях, что именно тебе говорит учитель. Не стесняйся рассказать маме с папой (или кому-то одному из них), что слова учителя тебя расстраивают и оскорбляют. В твоих чувствах нет ничего постыдного, а их описание поможет родителям лучше понять ситуацию.

3. Обратись за помощью к школьному психологу

Вполне вероятно, что после того, как с учителем проведет беседу психолог, отношения между вами нормализуются.



*И запомни – ни один учитель
не наделен правом оскорблять
и унижать учеников!*

**НИКОГДА !!! НЕ ПРИНИМАЙ,
КАК ДОЛЖНОЕ, ТРАВЛЮ ИЛИ НАСМЕШКИ !**

*Если ты страдаешь из-за травли
и думаешь, что с тобой что-то не так –
помни, проблема не в тебе, а в обидчике!*

Надеюсь, что все, о чем ты здесь прочитал,
поможет тебе в дальнейшем сделать правильный выбор,
совершать верные поступки!

Важно понимать, что озлобленность –
первый признак того, что человек несчастен...

Счастливый человек не может быть злым !

**ПОМОГИ ТОМУ, КТО НУЖДАЕТСЯ
В ПОДДЕРЖКЕ И ПОМОЩИ !**

Будет здорово, если ты дашь почитать эту брошюру
одноклассникам, друзьям во дворе, ребятам,
с которыми занимаешься в спортивной секции!

И ВСЕГДА ПОМНИ – ТЫ НЕ ОДИН !!!