

**Буллинг** – это один из видов насилия, когда человек подвергается агрессии и насмешкам со стороны одного или группы сверстников.

## ВИДЫ БУЛЛИНГА:



**КИБЕРБУЛЛИНГ** – буллинг при помощи гаджетов и интернета, SMS, оскорбительные письма, распространение личной информации и др.



**СЛОВЕСНЫЙ** – оскорбления, насмешки, обзывания, угрозы, сплетни, запугивания.



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** – отказ от общения, игнорирование, оскорбительные жесты или действия, бойкот.



**ФИЗИЧЕСКИЙ** – этот вид может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, плевки, подножки и др.

Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной  
реабилитации

Наши контакты:  
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)

Эл. почта:

[ggspc@gorouogomel.by](mailto:ggspc@gorouogomel.by)

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:  
г.Гомель, ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035

Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»



**Розыгрыш**  
(профилактика буллинга для  
несовершеннолетних)

Гомель 2023

# ПОМНИ!!!

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 вел 😊

**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 😊**



## КАК БОРОТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ?

### 1. СОГЛАСИЕ С ОБИДЧИКОМ: БЫСТРОЕ РАЗРЕШЕНИЕ ТРАВЛИ

Когда слова агрессора относятся к физическим данным человека, один из полезных способов остановить словесное насилие - это согласие с обидчиком. Знание ребенком того, что он может согласиться с замечанием и ответить на травлю сдержанным тоном, часто приносит облегчение, поскольку ему больше не нужно защищаться от нападков.

### 2. СЛОВО «И?»: ОСТАНОВИМ ТРАВЛЮ И БУЛЛИНГ

Данная реакция предполагает равнодушие к адресованному сообщению, то есть человек сообщает, что замечание не имеет значения. Это словесный эквивалент пожимания плечами. Другие возможные ответы: «Да, и?».

### 3. КОМПЛИМЕНТ ОБИДЧИКУ: ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА МЕР

Ответ комплиментом на издевательство - это способ сместить внимание с жертвы на нападающего, а особенно обескуражит обидчика тот факт, что внимание, вопреки ожиданиям, является положительным. Дальнейшие нападки обычно прекращаются.

### 4. ЮМОР: ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО

Агрессор, который обычно ожидает гневного ответа или плача, удивляется этой реакции, сдается и отступает.

### 5. ИГНОРИРОВАНИЕ

Хотя игнор не остановит буллинг, но защитит самооценку ребенка, поскольку даст чувство контроля и понимание того, что ему не нужно терпеть то, что ему не нравится.