

*Бывает так, что дети обижают других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют — это называется “травля” (буллинг). И это недопустимо.*

*Быть жертвой «травли» совершенно невыносимо. Ведь ты не знаешь куда идти, что делать, у кого просить помощи. Порой кажется, что остаешься один на один с проблемой, и никто в целом мире не способен тебе помочь.*

*Бывает и другая ситуация: задирают не тебя, а друга, просто хорошего знакомого. И это тоже не просто! Первое и несомненное желание — помочь ему, но очень не хочется оказаться на его месте.*



### Если, тебя обижают НЕ МОЛЧИ

- Скажи, что тебе это не нравится;
- Уверенно реагируй (например, «Ну и что? И что дальше?»), можешь так думать, если хочешь. Меня нельзя обижать, мне это неинтересно и т.д. );
- Отвечай шуткой (это приводит в замешательство);

- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один;
- Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.
- **ОБЕЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ!**
- Выбраться из «травли» самому очень сложно.



### НАУЧИСЬ

- ✓ Отыскивать себе друга среди сверстников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- ✓ Научись уважать мнение сверстников, своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- ✓ Не пытайся всегда побеждать в своих спорах, научись проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- ✓ Не задирайся, не зазнавайся;
- ✓ Не показывай превосходство над другими.





# И ПОМНИ:

Ты ни в чём не виноват, никто не имеет права тебя обижать, это закон, тебе обязательно помогут, только не молчи!

Можешь позвонить в детский телефон доверия

8-800-2000-122

это анонимно, бесплатно, круглосуточно



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры  
«Белоярский комплексный центр социального обслуживания  
населения»



"Как не стать жертвой буллинга?"

Составил психолог отделения психологической помощи гражданам:  
Яна Александровна Марфина

## НАШ АДРЕС:

Тюменская область  
ХМАО-Югры  
г. Белоярский, ул. Центральная, 15А.  
Телефон: 8(34670) 2-37-88  
Сайт: <http://kconmiloserdie.ru>  
<http://vk.com/socuslugi.ugra>

10+

Белоярский  
2021