***6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» —***

***ПЛОХОЙ ВАРИАНТ***

 Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

***7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ***

***ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ***

 Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

***8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!***

 Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезногоэпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!





[Телефон доверия](https://mestam.info/ru/sochi/mesto/4449982-telefon-doveriya)

Телефон доверия, Психоневрологический диспансер №3

Сочи

* +7 (862) 261-57-60

[Общероссийский единый детский телефон доверия](https://mestam.info/ru/sochi/mesto/4816180-obscherossiiskii-edinii-detskii-telefon-doveriya)

Общероссийский единый детский телефон доверия

Сочи

* 8-800-200-01-22

[Всероссийский телефон доверия для женщин](https://mestam.info/ru/sochi/mesto/4816181-vserossiiskii-telefon-doveriya-dlya-jenschin)

Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия

Сочи

* 8-800-700-06-00

**2020 г.**

МОУ СОШ № 75 ,

Имени Героя советского Союза А.П.Малышева

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ



*Подготовил : педагог-психолог*

*Тешева Ф.З.*

**БУЛЛИНГ** — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

***КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?***

**• СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ**

 Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом.Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

**• ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ**

 Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и

**• УГРОЗЫ**

 Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

**• НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ**

 Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов.

* **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО**

 Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются.

* **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ**

 При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни.

* **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО**

 К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве.

**• КИБЕРБУЛЛИНГ**

 Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. Д

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!**

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**



***НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ,***

***ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!***

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина.

Это не соответствует действительности. Издевательства — это всегда плохо.

***КАК ВЕСТИ СЕБЯ,***

***ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА***

***1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!***

Игнорируйте хулигана.

***2. УХОДИТЕ!***

 Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест,

где хулиган обычно нападает на вас.. Смените маршрут дороги в школу.

**3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!**

 Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают,

и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!»,«Прекрати!» и «Это больно!»

***4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!***

 Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный.

***5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!***

 Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей

и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает.