

Как не стать жертвой буллинга?

- ✓ найти себе друга в классе, в школе, лучше несколько друзей;
- ✓ научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- ✓ не пытаться всегда побеждать в спорах, относиться к этому с легкостью;
- ✓ не зазнаваться и не хвастаться;
- ✓ не показывать превосходство над другими;
- ✓ использовать свои таланты на благо класса и школы.

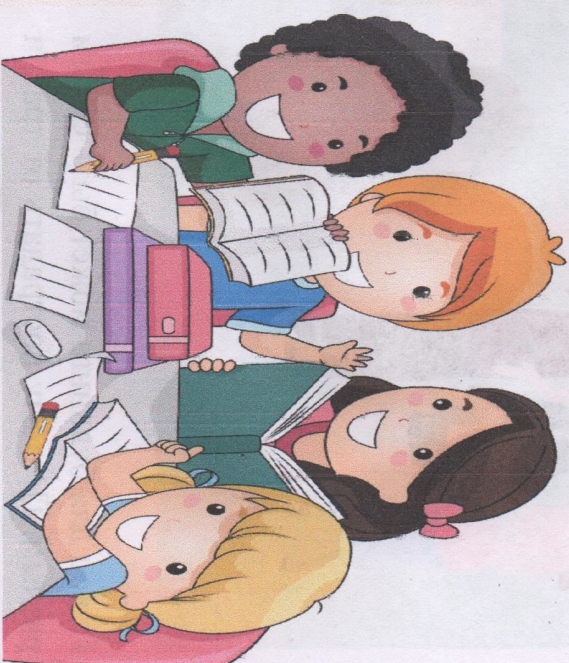
Главное не оставаться равнодушным - если видишь, что это происходит с кем-то, и сразу рассказать, если это происходит с тобой!



Бюджетное учреждение
социального обслуживания
Вологодской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Тотемского района»

Отделение по работе с семьей и детьми

«Профилактика буллинга»



г. Тотыма

2023 г.

ЕСЛИ ТРУДНО
ПРОСТО ПОВОНИ

8 800 2000 122



г. Тотыма,
ул. Садовая, д. 51, каб. № 14
пн - пт. с 08:00 ч. до 17:00 ч.,
обед с 12:30 ч. до 13:30ч.
Тел. 8 (81739) 2-32-78

Что такое школьный буллинг?

Это травля учащегося, повторяющаяся агрессия по отношению к школьнику, включающая в себя принуждение и запугивание.



Повод для буллинга может быть самым разным. Поэтому пострадать от травли может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии.

Подвиды буллинга:

- вербальный буллинг – обидная кличка, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов;
- невербальный буллинг – обидные жесты или действия;
- запугивание – использование угроз, шантажа;
- изоляция – отказываются играть, дружить, гулять, не хотят сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия;
- вымогательство – требуют деньги, ценные вещи, предметы, талоны на бесплатное питание;
- повреждение и иные действия с имуществом – воровство, грабёж;
- школьный кибербуллинг – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон.

Что делать, если тебя обижают?

- ✓ сохранять спокойствие;
- ✓ обратиться за помощью к взрослым;
- ✓ не поддаваться на провокацию;
- ✓ обмануть ожидания обидчиков;
- ✓ блокировать (если онлайн) агрессора;
- ✓ переводить внимание обидчиков на их поведение безразличными фразами: «Жаль что вас не находится дел поинтереснее...»;
- ✓ Использовать самое сильное оружие-юмор ☺

И помни!

Ты ни в чем не виноват!