



Как защититься от буллинга

Координационный центр по вопросам формирования у молодёжи активной гражданской позиции, предупреждения межнациональных и межконфессиональных конфликтов, противодействия идеологии терроризма и профилактики экстремизма
АГУ им. В.Н. Татищева

Буллинг

это систематическая травля, которая может проявляться в виде оскорблений, угроз, физического насилия или социального исключения. Чтобы защитить себя от буллинга, важно действовать последовательно и привлекать взрослых, так как самостоятельно справиться с ситуацией часто сложно.



Как реагировать на травлю:

1.

Не показывайте страх. Агрессоры чувствуют слабость, поэтому важно сохранять спокойствие. Не стоит плакать, паниковать или пытаться оправдаться.



2.

Используйте технику «туман». Не отрицайте и не соглашайтесь с оскорблениями – отвечайте уклончиво. Например, на фразу «Ты толстый!» можно ответить «Возможно» и сменить тему.



3.

Игнорируйте провокации. Не вступайте в пререкания и не реагируйте на оскорбления. Агрессорам нужна ваша эмоциональная реакция, чтобы продолжать травлю.



4.

Установите границы. Чётко и уверенно скажите обидчикам, что их поведение неприемлемо. Например: «Прекрати меня оскорблять», «Мне не нравится, когда ты так говоришь».



5.

Избегайте ситуаций, где возможна травля. Меняйте маршруты, не оставайтесь с обидчиками наедине, старайтесь находиться в местах, где есть другие люди.



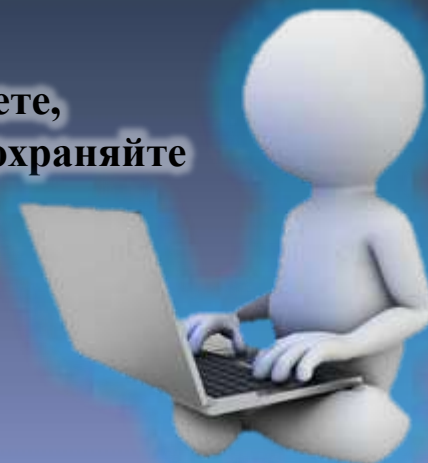
Соберите доказательства:

2.

Ведите дневник, фиксируя все случаи буллинга: дату, время, место, участников и описание произошедшего. Это поможет восстановить картину событий и предоставить доказательства взрослым.

1.

Если травля происходит в интернете, делайте скриншоты сообщений, сохраняйте электронные письма.



3.

В случае физического насилия обратитесь в медпункт для официальной фиксации травм.



Обратитесь за помощью:

1.

Расскажите доверенному взрослому. Это может быть родитель, преподаватель или другой значимый человек. Важно, чтобы о происходящем знали и могли помочь.



2.

Обратитесь к психологу. Специалист поможет справиться с эмоциональными последствиями травли и развить навыки уверенного поведения.



3.

Поговорите с представителями администрации образовательного учреждения. Если буллинг происходит в ВУЗе, администрация обязана принять меры согласно закону «Об образовании в РФ».



Что не стоит делать:

- 1.** Не молчите. Буллинг редко прекращается сам по себе.
- 2.** Не отвечайте агрессией. Это может усугубить ситуацию.
- 3.** Не вините себя. Ни внешность, ни характер, ни успехи не оправдывают насилие.
- 4.** Не игнорируйте кибербуллинг. Блокируйте обидчика и сохраняйте доказательства.





1. Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8 800 200-01-22.

2. Многопрофильный социальный центр «Содействие»
г. Астрахань, ул. Богдана Хмельницкого, д. 2, корп. 3
Телефон: 8 (8512) 35-17-82.

3. Прокуратура Астраханской области
Телефон: 8 (8512) 52-31-15
Телефон: 8 (8512) 49-31-40
Телефон: 8 (8512) 52-08-39

4. УМВД России по Астраханской области
Единый телефон полиции, доступный со стационарных и мобильных устройств: 102
Единый телефон экстренных служб, доступный со стационарных и мобильных устройств: 112
Телефон доверия: 8 (8512) 40-01-01