

Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других

Буллинг — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.



Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.



Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Каким бывает буллинг?

- **СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ**

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. 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 т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

- **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. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

- **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО**

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

- **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ**

Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.



- **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. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

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

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- **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!



Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

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 ОБ УЛЛИНГЕ!

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 лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами.

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 как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию.

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. Никто не заслуживает издевательств-нет оправдания поведению хулиганов. Издеательства — это всегда плохо. Хулиган (и другие люди) могут заставить жертву поверить, что это ее вина. Это потому, что обзывания и дразнилки, которыми в том числе задевают жертву, как правило, рассказывают о чем-то, чем жертва отличается от других. Над людьми можно издеваться, используя их **отличительные черты:**

- **издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий) или весом (слишком худая, слишком толстая);**
- **над цветом кожи, волос или глаз жертвы;**
- **над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;**
- **над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат или инвалидное кресло;**
- **над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)**
- **над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;**
- **поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;**
- **семья, друзья или домашняя жизнь в целом.**

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!» Но дело же совершенно не в этом.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!

Как вы можете предотвратить травлю

- **НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!**

Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Надеюсь, если вы читали это пособие внимательно, теперь вы согласитесь, что буллинг — это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом.

- **СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ**

Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану. Для такого шага нужно много мужества.

2. Если вы чувствуете, что не можете противостоять хулигану самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле — это не стучать, а отстаивать свои права и права других! Каждый человек имеет право на безопасность и достоинство, как в школе, так и за ее пределами.

3. Если это возможно, пусть жертва издевательства знает, что вы думаете, что травля — это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы. Самое трудное для жертвы издевательства — это то, что каждый видит, что происходит, но никто ничего не делает.

4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить.

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ!