

ОСТОРОЖНО! БУЛЛИНГ...

Тема буллинга или травли очень важная и серьезная, поэтому хотелось бы о ней рассказать здесь: что это такое, как понять, что что-то такое происходит с тобой или твоими друзьями и, конечно же, как себя вести, если такая ситуация происходит с тобой.

Для начала попробуем разобраться, что же это такое?

Когда:

- * Распускают сплетни;
- * Отказываются сидеть или стоять рядом;
- * Угрожают и оскорбляют в интернете;
- * Отнимают и портят вещи;
- * Бойкотируют, не разговаривают;
- * Толкают, унижают, обзывают, дразнят, бьют;
- * Заставляют делать то, что ты не хочешь и это все продолжается постоянно, это – буллинг.

Часто такие действия могут еще сопровождаться фразами: «Мы же пошутили!», «Мы так играем», «Он нам не нравится».

Это не игра, не шутка, не норма. Это издевательство.

Важно! Объектом травли может стать абсолютно любой ребенок, независимо от его внешнего вида, интеллекта, убеждений и поведения.

Если тебя обижают, ни в коем случае не молчи!!!!!!

- * Скажи о том, что тебе такое поведение не нравится;
- * Не дай агрессору почувствовать власть над тобой. Постарайся сохранять спокойствие;
- * Посмотри в глаза обидчику и твердо скажи: «Хватит делать это»;
- * Реагируй уверенно (Ну и что? Что дальше? Можешь так думать, если хочешь. Меня нельзя обижать. Мне это неинтересно);
- * Отвечай шуткой (это приводит в замешательство).

ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ!

Говорить правду и сообщать о случаях запугивания и преследования – это акт храбрости. Есть разница между доносом и защитой жизни и достоинства своей или своего друга.

Справиться самому бывает очень сложно.

И помни:

**ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ.
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ТЕБЯ ОБИЖАТЬ!**