



Наверное, каждый сталкивался с ситуацией, когда над ним или над его знакомыми насмеются, дразнят, задирают, бьют. Хорошо если один раз, а если это делают постоянно? Непростая ситуация, , увы, очень часто встречающаяся.

### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ **БУЛЛИНГ**?

#### И КТО ЕГО УЧАСТНИКИ?

*В переводе с английского **BULLY** - хулиган, драчун, задира.*

Термином «**БУЛЛИНГ**» называют агрессивное преследование, травлю одного или нескольких членов коллектива другими.

Такое третирование может быть разным. Бывает, человека просто постоянно высмеивают и унижают издевками, а иногда, все гораздо серьезнее. Но что бы это ни было: оскорбления, унижения, шантаж, угрозы, бойкот, физическое

насилие, преследование в Интернете - все это формы буллинга.

Быть жертвой травли совершенно невыносимо. Ведь ты не знаешь куда идти, что делать, у кого просить помощи. Порой кажется, что остаешься один на один с проблемой и никто в целом мире не способен тебе помочь.



Бывает и другая ситуация: задирают не тебя, а одноклассника, друга, просто хорошего знакомого. И это тоже не просто! Первое и несомненное желание - помочь ему, но очень не хочется оказаться на его месте и ябедой прослыть, тоже не хочется.



### ВИДЫ **БУЛЛИНГА**:

- физическая агрессия;
- словесный буллинг;
- запугивание;
- изоляция;
- вымогательство;
- повреждение имущества;
- кибербуллинг (угрозы в соц. сетях)

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ ПРИТЕСНЕНИЯ **БУЛЛИНГА**?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессивней на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.