

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

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 (да, да!).

- 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!**

ОСТОРОЖНО, КИБЕРБУЛЛИНГ!

- Подумай, прежде чем что-либо размещать в Интернете: фотографии, видео и др. материалы могут стать общедоступными и быть использованы против вас. Хочешь ли ты, чтобы твое фото, видео о тебе увидели через 10 лет? Помни о своей репутации.
- Остерегайся сообщать привлекательную для мошенников информацию о своей семье: данные о родителях и близких, сведения о финансах, материальных ценностях, паролях, номерах банковских счетов и т.п.
- Если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит это делать в онлайне. Когда ты грубишь, сплетничаешь, угрожаешь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто промолчать. Тебе станет приятнее. Негативные эмоции проговори с близкими тебе людьми или другим безопасным способом, кроме интернета.
- Помни о том, что не все говорят о себе правду в интернете. Критически относись к информации, распознавай попытки злоупотребления неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения в сомнительную деятельность.
- Веб-камеру включай только при общении с теми, кого ты хорошо знаешь: нечестные люди могут использовать увиденное в своих целях.
- Ограничь доступ к своему компьютеру и другим средствами интернет-связи: от твоего имени смогут действовать недоброжелатели.
- Сообщи родителям о любых угрозах или тревогах, связанных с интернетом.
- Сохраняй подтверждение ситуаций нападения, травли, агрессивных воздействий в твой адрес.
- Блокируй агрессоров.
- Никогда не встречайся лично и в одиночку с незнакомцами из сети.