

- Сохранить спокойствие. При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза. говорить четко и уверенно.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о напаках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: *«Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»*; *«Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее»*.
- Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
- Использовать самое сильное оружие- юмор.

**И ПОМНИ:**

Ты не в чем не виноват!

Тебя обижают:  
**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

## Травле-НЕТ!

**БУЛЛИНГ**-это издевательство над другими людьми. Его цель-нанести эмоциональный или физический ущерб



**ТРОЛЛИНГ**-написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...



Как с этим  
**БОРТЬСЯ?**

- Прекратить общение. Лучший способ промолчать.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, такая опция доступна.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

Травли: **КТО В НЕЙ УЧАСТВУЕТ?**

**Агрессор:** активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведет себя как лидер.

**Ассистент:** принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

**Усилитель:** поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

**Защитник:** заступает за жертву, поддерживает ее или пытается приободрить.

**Наблюдатель:** ничего не делает, держится в стороне.

**Жертва:** подвергается травле.



Жертвой может стать **КАЖДЫЙ**.  
Иногда травля (буллинг и троллинг) переходят все границы.

Если тебе намеренно сделали больно, отняли, спрятали или испортили твою вещь, унизили тебя, оскорбляли (в живую или в интернете), угрожают...

...это настоящее **НАСИЛИЕ**, оно **ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ** и должно быть прекращено, помощь взрослых здесь необходима!

Ты можешь научиться реагировать правильно и от тебя отстанут, но будут травить кого-то другого. Важно помнить о том, что травля - это не проблема какого-то отдельного мальчишки или девчонки, парня или девушки. Травля - это болезнь всего класса или группы, в которой ошибочно считается, что насилие допустимо.

ГКОУ РО «Гуковская школа-интернат №12»

## «Буллинг и троллинг: пути преодоления»



г. Гуково



Педагог-психолог:  
Светличная М.Л.