

Не обращать внимания.

Стараться не слышать грубые слова (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзывать). К сожалению, помогает не всегда и только в начале буллинга.



Дать грубый отпор (словами или кулаками) «помогает редко» или совсем не помогает». Так можно «подбросить дров в огонь», то есть усилить буллинг. Или, потерпеть поражение, если силы неравные.



Сказать человеку, то, что он делает – это травля. Это действительно может остановить обидчика! Особенно, если ты скажешь это вместе с другом или одноклассником.



КГБУ СО «КЦСОН «Саянский»
Отделение социальной помощи
семье и детям

Правила самозащиты от буллинга (травли)

BULLING





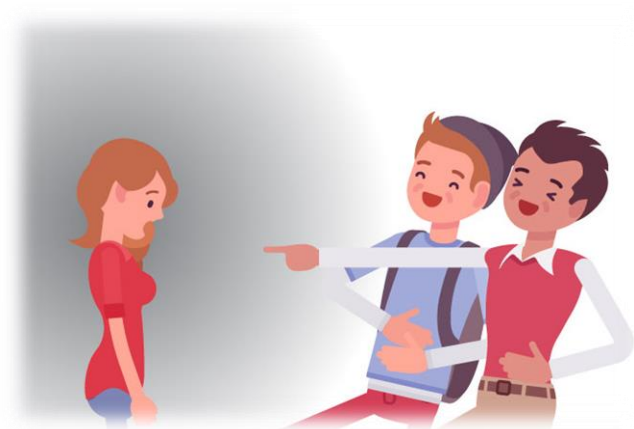
Попросить о помощи кого-то из одноклассников, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга – объединиться хотя бы с одним-двумя одноклассниками. Сказать, что это травля и это недопустимо. И что, если обидчик будет продолжать, вам придется рассказать об этом учителю или завучу.



Сказать учителю. Значит ли это быть «ябедой»? Нет, таковы школьные правила. Тем более, если силы неравные, ведь буллинг – это сильный против слабого или несколько против одного. Обидчик как раз и надеется на то, что тот, кого он обижает, побоится прослыть ябедой и пользуется этим.



Сказать родителям. Если учитель не защитил или не поверил, или ты почему-то не смог ему об этом сказать.



А если тебе угрожают? Скажешь кому-то...подкараулим и побьем. Пока есть угроза, ходить в школе или по дороге домой вместе с кем-то из друзей и срочно обратиться к взрослым.

Скажи нет



буллингу!

