

БУЛЛИНГ
ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО
И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ
ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

Как справиться с травлей/буллингом

Если издеваются над тобой

1. СОХРАНИ СПОКОЙСТВИЕ!

Сначала попробуй игнорировать хулигана. Это работает, когда он ещё пытается понять, можно ли над тобой издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал тебя травить и атаковать.

2. УХОДИ!

Если это возможно. Избегай ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает или где нет людей. Держись рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями.

3. РАССКАЖИ ИМ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ!

Скажи ясно и спокойно, что тебе не нравится, как они поступают. Используй выражения «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙ С ЮМОРОМ И БУДЬ УМЁН!

Когда в ответ на оскорбления человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение. Юмор – эффективное оружие, но и самое сложное. Не каждая шутка вызовет у нападающего чувство растерянности, некоторые могут и разозлить его еще сильнее.

5. РАССКАЖИ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найди кого-то, кому доверяешь, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами.

6. НЕ ЖДИ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ»

Ситуация почти наверняка ухудшится, если ты будешь молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ ТРАВЛИ В СЕТИ СОХРАНЯЙ ПЕРЕПИСКУ

Даже если ты хочешь избавиться от вещей, которые причинили тебе боль как можно скорее. Так ты сможешь предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если он попытается «отфотошопить» вашу переписку, ты всегда сможешь доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, это придется сделать в случае очень серьезного эпизода буллинга. Позвонить по телефону 102 можно самому или попросить родителей, или учителя. Ты не должен стесняться звонка в полицию – у тебя есть на это право!

Многим страшно рассказать, потому что:

- думают, что издевательства усилятся
- хулиган узнает и захочет отомстить
- могут назвать «доносчиком»

НО рассказать о травле – это не то же самое, что быть «стукачом». Если ты боишься сказать в школе, то сначала расскажи кому-то дома.

**НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО
ВАС ТРАВЯТ!**

Агрессор может заставить «жертву» поверить, что это её вина. Потому, что обзывания и дразнилки, которыми задевают, как правило, рассказывают о чем-то, чем человек отличается от других. Над людьми могут издеваться, используя ЛЮБЫЕ их черты. **Но дело совершенно не в этом.**

Просто кому-то хочется самоутвердиться за счёт другого или он не умеет по-другому выражать свою злость, причина которой чаще всего не связана с выбранной «жертвой».

Если ты издевался над кем-то («шутил»)

Иногда каждый может вести себя как хулиган. Всем хочется чувствовать себя важным и заметным, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Если ты заметил, что тебе весело из-за чьих-то страданий, **ТЫ ДОСТАВЛЯЕШЬ** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько ты силён, или жутко злишься и хочешь взять реванш... **Если да, ТО СТОП!** Ты не имеешь на это права.

Во-первых, никто не любит хулиганов. Во-вторых, те, кто травят других в школе, когда становятся взрослыми, ведут себя так же, и от этого у них **много** проблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ?

1. **ПОДУМАЙ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ БОЛЬ ТЕБЕ.** Вспомни, каково это быть в роли «жертвы»?

2. **ОСТАНОВИ ТРАВЛЮ**

Это может быть непросто, особенно если есть кто-то, кто ждёт, что ты её продолжишь. Придётся проявить Силу и Мужество.

3. **РЕШИ СИТУАЦИЮ, НАВЕРСТАЙ УПУЩЕННОЕ**

Например, ты можешь извиниться, а можешь улыбнуться тому, над кем ты жестоко шутил. И не позволять так «шутить» никому.

4. **НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

Есть много достойных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что ты умеешь делать хорошо или отлично. Обсуди со взрослым, которому доверяешь, как ты мог стать лидером.

5. **ОТНОСИСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО**

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной.

6. ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ, например, поговори со ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ

Что говорит Закон?

С 16 лет наступает ответственность за **любые преступные деяния** уголовной направленности (статья 20 УК РФ).

К несовершеннолетним применяются: **штраф, арест, обязательные или исправительные работы, лишение права на какую-либо деятельность, лишение свободы.** А также воспитательные меры: **предупреждение, обязанность публично попросить прощения у потерпевшего, ограничение перемещения, запрет на посещение общественных мест.** Если несовершеннолетнему назначены такие меры, то он обязан отмечаться в инспекции по делам несовершеннолетних.

Статья 7.17 КоАП РФ – уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти действия не повлекли причинение значительного ущерба, влечет наложение административного штрафа в размере от трехсот до пятисот рублей.

Статья 20.1 КоАП РФ – мелкое хулиганство - нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставаниям к гражданам, уничтожением или повреждением чужого имущества. Наказание - штраф от пятисот до двух тысяч пятисот рублей.

Статья 7.27 КоАП РФ – мелкое хищение чужого имущества путём кражи, мошенничества. Присвоения или растраты влечёт наложение административного штрафа в размере до пятикратной стоимости похищенного имущества, но не менее одной тысячи рублей.

Статья 163 УК РФ – вымогательство, шантаж – требование передачи права на чужое имущество (самого имущества) под угрозой:

- применения насилия (как неопасного, так и опасного для жизни и здоровья);
- распространения сведений, которые могут причинить значительный вред интересам и правам потерпевшего или его близких;
- повреждения или уничтожения чужого имущества.

Статья 117 УК РФ – истязание – информационное воздействие на психику: оскорбление, травлю, угрозы, если при этом прослеживается

умысел обвиняемого на причинение потерпевшему психических страданий. Действия могут носить как регулярный, так и несистематический характер.

По материалам буклета «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» А.А. Реан, М.А. Новиковой, И.А. Коновалова, Д.В. Молчановой (Руководство для подростков про буллинг).