

**Буллинг** – это психологический террор. Он всегда преследует цель - затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики - чрезвычайно изобретательны.

**Советы для подростков:  
Как не стать жертвой буллинга?**

- не хвастаться – не своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к педагогам;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам
- Не демонстрировать свою физическую силу
- Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.

Государственное бюджетное учреждение  
**«Областной социально-  
реабилитационный центр  
для несовершеннолетних**



Государственное бюджетное учреждение  
**«Областной социально-  
реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**



**Профилактика  
буллинга  
(руководство для  
подростков)**

Адрес г. Курган,  
Бульвар Мира, 20  
Телефон: 8 (3522) 25-06-75  
ул. Войкова, 26  
Телефон: 8(3522) 26-23-03  
E-mail: [post@osrc45.ru](mailto:post@osrc45.ru)  
Сайт: [www.osrc45.ru](http://www.osrc45.ru)

г. Курган  
2020 г.





## **Что делать, когда появились первые признаки травли? Советы подростку:**

1. Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших!

2. Не надейся, что все закончится само собой. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников!

3. Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Как говорит моя тренер: «Чем сложнее ситуация, тем ровнее спина!». Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела - очень важны, тренируй их.

4. Если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Взгляд должен таким, чтоб в нем читалась твоя позиция и все, что ты хочешь сказать, но не можешь.

Найди альтернативный круг общения вне школы. У тебя точно есть талант и увлечения, иди к себе подобным.

## **Контакты в помощь**

Телефон доверия для детей,  
подростков и родителей  
**8-800-2000-122**

Ответы психологов на самые часто задаваемые вопросы можно узнать на сайте <https://telefon-doveria.ru> и группах Всероссийского детского телефона доверия в социальных сетях:

"ВКонтакте"  
<https://vk.com/tel88002000122>,

"Одноклассники"  
<https://ok.ru/group/54285096386659>,

"Инстаграм"  
[https://www.instagram.com/telefon\\_doveria88002000122/](https://www.instagram.com/telefon_doveria88002000122/),

"Фейсбук"  
[https://www.facebook.com/telefon\\_doveria88002000122/](https://www.facebook.com/telefon_doveria88002000122/).

