

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ*?

Если твои одноклассники или знакомые обижают тебя, говорят неприятные вещи, задирают, ставят подножки, смеются над тобой, пугают или угрожают - это называется буллингом или травлей. Если они говорят неправду и заставляют тебя плакать - это буллинг. Если кто-то вынуждает тебя делать то, чего ты не хочешь, - это буллинг. Любые слова и поступки по отношению к тебе или другому человеку, которые тебя пугают или заставляют чувствовать себя плохо, - буллинг. Жертвой буллинга может стать каждый независимо от возраста и пола. Если кто-то травит тебя, в этом нет твоей вины. Как правило, обидчик выбирает в качестве жертвы того, кто не в состоянии сам постоять за себя! Буллинг - это плохо!

*Буллинг (англ. bullying) - травля, агрессивное преследование, при котором жертва не может защитить себя от нападков.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?



РАССКАЖИ О ПРОБЛЕМЕ

Если кто-то травит тебя, не терпи, а сразу же обратись за помощью. Сразу же сообщи об этом кому-нибудь, кому доверяешь: другу, учителю, воспитателю или другому взрослому, заслуживающему доверия. Тебе обязательно помогут, главное — рассказать о буллинге по отношению к тебе или кому-то другому.

Каждый нуждается в друзьях и поддержке: и обидчик, и его жертвы. Постарайся вести себя дружелюбно со всеми.



БУДЬ ДРУЖЕЛЮБЕН

Каждый нуждается в друзьях и поддержке: и тот, кто ведет себя агрессивно, и его жертвы. Постарайся вести себя дружелюбно со всеми.



ПРОЯВИ ХРАБРОСТЬ И СУМЕЙ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Если ты или кто-то из твоих друзей стал жертвой травли, будь уверен в себе и уговори друзей дать отпор обидчикам. Если ты расскажешь обо всем взрослым, это вовсе не сделает тебя стукачом или предателем. Наоборот, ты поступишь правильно и поможешь кому-то в беде.

Даже если ты сам обижаешь кого-то в шутку, этот человек чувствует испуг и обиду. Не стоит вымещать плохое настроение и злость на окружающих — лучше об этом с кем-то поговорить.



КОДЕКС ЧЕСТИ

- **ВСЕГДА ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ТОЛЬКО ТАК, КАК ХОЧЕШЬ ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ.**
- **ВЕДИ СЕБЯ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И ДРУЖЕЛЮБНО, ВЕДЬ ДРУЗЬЯ НУЖНЫ ВСЕМ.**
- **ВЕДИ СЕБЯ ЧЕСТНО И ОТКРЫТО.**
- **ЗАСТУПАЙСЯ ЗА ДРУГИХ, КОГДА ИМ НУЖНА ПОМОЩЬ.**
- **НАЙДИ В СЕБЕ СМЕЛОСТЬ ПОПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ, ЕСЛИ СДЕЛАЛ ЧТО-ТО НЕПРАВИЛЬНО.**
- **ПОДДЕРЖИ ТОГО, У КОГО ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ.**
- **ВЕСЕЛИСЬ ВМЕСТЕ С ДРУЗЬЯМИ И ПРИГЛАШАЙ В СВОЮ КОМПАНИЮ ОСТАЛЬНЫХ!**