

Как понять, что тебя травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов).

Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее

. Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно

«наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, учителям).

Что делать в случае травли?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

1. **Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.
2. **Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.
3. **Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.
4. **Если тебе угрожают** собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.
5. **Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

Как не оказаться в ситуации травли?

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.

Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, води цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

- Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.
- Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.
- Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.
- Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

Что делать в случае кибербуллинга?

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах, то есть в интернете. Главный совет – обратиться за помощью к взрослым. Чтобы далее решать проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства — не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.

Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья.

Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.

