

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

Травля: **КТО В НЕЙ УЧАСТВУЕТ?**

**Агрессор:** активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведет себя как лидер.

**Ассистент:** принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

**Усилитель:** поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

**Защитник:** заступает за жертву, поддерживает ее или пытается ободрить.

**Наблюдатель:** ничего не делает, держится в стороне.

**Жертва:** подвергается травле.



Жертвой может стать **КАЖДЫЙ**.

Иногда травля (буллинг и троллинг) переходят все границы.

Если тебе намеренно сделали больно, отняли, спрятали или испортили твою вещь, унизили тебя, оскорбили (в живую или в интернете), угрожают...

...это настоящее **НАСИЛИЕ**, оно **ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ** и должно быть прекращено, помощь взрослых здесь необходима!

Ты можешь научиться реагировать правильно и от тебя отстанут, но будут травить кого-то другого. Важно помнить о том, что травля – это не проблема какого-то отдельного мальчишки или девчонки, парня или девушки. Травля – это болезнь всего класса или группы, в которой ошибочно считается, что насилие допустимо.



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия № 5» имени  
Л.В.Усыниной

## «Буллинг и троллинг: пути преодоления»



Северобайкальск



- Сохранять спокойствие. При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза, говорить четко и уверенно.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: *«Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»*; *«Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее»*.
- Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
- Использовать самое сильное оружие – юмор.

**Тебя обижают:  
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**И ПОМНИ:  
ты ни в чем не виноват!**

## Травле – НЕТ!

**БУЛЛИНГ** – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб.



**ТРОЛЛИНГ** – написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...

**Как с этим  
БОРоться?**

- Прекратить общение. Лучший способ – промолчать. Обиды, злость и буря эмоций – это то, чего ждет от вас обидчик. Не давайте ему того, что он хочет.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, включая Facebook и Twitter, такая опция доступна. Воспользуйтесь ей.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.