БУЛЛИНГ

ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННОИ 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.

1. 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.

1. 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!»

1. 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.

1. 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 придётся 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).*