

Буллинг- это травля, запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Это долгий процесс сознательного жестокого обращения.



Виды буллинга:

1. Физическое насилие;
2. Словесный буллинг;
3. Угрозы/запугивания;
4. Бойкот;
5. Вымогательство;
6. Порча имущества.



Наши контакты:

Адрес: Красноярский край, г. Ачинск,
ул. Назарова, стр. 28 «А»

тел: 8 (39151) 6-13-18

8 (39151) 6-13-56

8 (39151) 6-13-21

E-mail: kdn@achdm.ru

**ТОЛЬКО ВМЕСТЕ СО
ВЗРОСЛЫМИ РЕБЕНОК МОЖЕТ
ПОБЕДИТЬ БУЛЛИНГ!**



**Комиссия по делам несовершеннолетних и
защите их прав города Ачинска**

**ЧТО ТАКОЕ
БУЛЛИНГ???**



Ачинск, 2025

Что важно знать, если ты подвергаешься буллингу!? Что делать?

1. Ситуацию травли решить в одиночку невозможно. Для её разрешения необходимо участие взрослых.
2. Если тебя травят, поделись своими переживаниями со взрослым, которому ты доверяешь. Это может быть: родитель, родственник, школьный психолог, классный руководитель, учитель, тренер.
3. Попробуй найти поддержку у своих ровесников. Это могут быть ребята из твоего класса или школы, знакомые по кружкам и секциям.
4. Попробуй подумать о том, что у тебя хорошо получается, в чем ты силен, какие качества тебе в себе нравятся. Это поможет опереться на свои сильные стороны.
5. К сожалению, нет универсального совета, как вести себя с обидчиками.

Психологи не рекомендуют:

- ✓ пытаться доказать обидчикам, что ты не такой, как они говорят,
- ✓ спорить и переубеждать,
- ✓ пытаться добиться их расположения.



Что такое Школьная служба примирения и зачем она нужна?

Споры, конфликты и недопонимания — неотъемлемая часть общения. Любой конфликт можно разрешить, если уметь слышать друг друга, стараться понять мотивы другого человека и научиться прощать.

Главная задача школьных служб примирения — создать психологически безопасную и комфортную атмосферу в школах:

- взаимопонимание среди учеников,
- развитие позитивного общения,
- противодействие буллингу,
- мирное разрешение споров и конфликтных ситуаций.



5 советов, которые помогут защитить Вашего ребенка от буллинга

1. **Не давать волю эмоциям.**
Постарайтесь сохранять спокойствие. Разбираться в ситуации нужно с «холодной» головой. Важно понять, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно ребенок.
2. **Не перекладывайте ответственность.**
Не пускайте ситуацию на самотек. Ребенок сам с ней не справится. Решать такие проблемы должны именно взрослые.
3. **Узнайте причины.**
Поговорите с классом, учителями, родителями, буллером. Выясните реальные причины такого отношения к вашему ребенку.
4. **Поддерживайте.**
Ребенку в такой момент очень нужна поддержка. Дайте понять, что вы на его стороне. Окружите малыша заботой и вниманием, больше общайтесь. Ребенок должен чувствовать, что он не один.
5. **Просите помощи.**
Решать такие вопросы нужно только в правовом поле. Обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН), психологам. Защищайте ребенка всеми законными способами.

ВНИМАНИЕ!