Памятка для студентов «Что такое буллинг»

Что такое буллинг?

➢**Буллинг (травля)** — это запугивание, физический или психологический террор, агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег), направленный на то, чтобы вызвать у жертвы страх и тем самым подчинить её себе.

Буллинг – это:

➢**Больно.** Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

➢**Трудно защитить себя.** Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей и т.п.

➢**Неоднократно.** Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг – это не случайный одноразовый спор или драка.

➢**Преднамеренно.** Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши – это не буллинг. Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.

▼**ВАЖНО!**
Ситуация не считается буллингом, когда двое студентов, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Каким бывает буллинг?

➢**Словесный буллинг** – это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Такого рода обидные слова особенно не приятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

➢**Физический буллинг** – этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

➢**Угрозы.** Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой издевается: «Мы проучим тебя после занятий» - и т.п.

➢**Вымогательство.** Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать снова и снова.

➢**Игнорирование кого-то.** Если человек всегда остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.

➢**Попытки заставить других не любить жертву.**
При таком типе издевательств, хулиган пытается сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим студентам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются.

➢**Писать или рисовать гадости про кого-то.** К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити.

➢**Киберербуллинг** – это когда жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете.

▼ВАЖНО!
Если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает его издевательство над вами.

Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга?

➢**Будьте спокойны.** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал травить или даже атакует физически.

➢**Уходите.** Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и преподавателями. Подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в университет и из университета.

➢**Расскажите им, что вам не нравится.** Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп», «Прекрати» и «Это больно».

➢**Отвечайте с юмором и будьте умны.** Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный.

▼ВАЖНО!
Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

➢**Расскажите кому-нибудь о буллинге.** Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательного взрослого, обратитесь к психологу. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение.

➢**Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» - плохой вариант.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему все сходит с рук.

➢**В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете.**

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана.

Кроме того, если хулиганы попытаются «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

Информируйте полицию. Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию, или вы можете попросить своих родителей, преподавателей сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию – у вас есть право на то, что вы делаете.

▼ВАЖНО!
Буллинг – это всегда неправильно! Никто не имеет права запугивать вас!