



Подготовлено при участии  
Копыловой Анны Юрьевны —  
директора по развитию  
программ АНО «БО «Журавлик»

**СКАЖИ БУЛЛИНГУ НЕТ**

**УЗНАЙ !**

**ЗАПОМНИ !**

**ПРИМЕНИ !**

*Советы школьникам*

**СТОП  
БУЛЛИНГ**

## ДОРОГИЕ РЕБЯТА !

Возможно, то о чем вы читаете в этой брошюре вам не знакомо – вы не слышали слова «буллинг», вас никогда не обижали в школе, и вы сами никогда и никого не обижали... а возможно, вам все это хорошо знакомо, и вы подвергались нападкам со стороны одноклассников, а может быть и сами были в роли агрессоров, поэтому вам неприятно будет читать то, о чем написано дальше...

**НО!** Я очень вас прошу внимательно прочитать эту брошюру – она появилась только для того, чтобы помочь вам, вашим друзьям, вашим одноклассникам, всем тем, кто находится во всем этом действии, которое называется не очень для нас привычным словом «буллинг». И поверьте, все – и жертва, и нападающий, и свидетель – очень страдают от этого!

**Возможно, именно вы скажете НЕТ буллингу и, тем самым, поможете другим людям !**



*По статистике, более  
50% учеников сталкивается  
с травлей (буллингом) в школе!*

## СТАЛКИВАЛСЯ ЛИ ТЫ С ТАКИМИ СИТУАЦИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ?

**ВСЕ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ БУЛЛИНГ!**

Когда я прихожу в класс, то никто на меня не обращает внимание: не здоровается, не разговаривает, не отвечает на мои вопросы, шушукаются за моей спиной, говорят, что я все время туплю.



Я боюсь парня из 9 класса, он меня подкарауливает около школы и забирает деньги, все это видят, но никто ничего не говорит, а иногда даже смеются надо мной.

Меня пригласили на день рождения, там предложили попробовать какой-то белый порошок, когда я стала отказываться, меня просто выгнали... после этого мои друзья в школе стали либо игнорировать меня, либо издевательски комментировать мои слова и действия.



Когда я иду по коридору в школе, то ребята у меня забирают мой рюкзак или шапку и начинают бросать друг другу... они смеются, обзывают меня жирным, толкают, щипают, дергают за одежду... у них такая игра, а мне хочется куда-нибудь убежать и спрятаться.

Мне в социальных сетях стали приходить страшные письма с угрозами... я не знаю, кто мне пишет эти письма, но они приходят каждый день.



## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ ?

**«Буллинг»** – слово тяжелое и относительно новое для нас. Нам привычнее другое – **«травля»**. Так или иначе, почти каждый из нас знаком с этим явлением. Кто-то наблюдал со стороны, кто-то участвовал в травле другого, а кто-то – был жертвой.

*Буллинг (англ. Bullying) – регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров. Главная отличительная черта буллинга от простых конфликтов – намеренность, долговременность и неравность сил.*

Когда кого-то травят, то могут говорить: «Да мы просто так шутим!», «Мы его даже не задели, а он расплакался, как девчонка!», «Это у нас такая игра!»



**ТРАВЛЯ – ЭТО НАСИЛИЕ!**

**Если несколько человек постоянно обижают одного, то это – травля!!**

**И ЭТО НЕ ИГРА!!!**

*Между игрой и травлей огромная разница:  
в игре весело должно быть всем!  
В игру все вступают добровольно.  
В игре роли могут меняться!*

# ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ БУЛЛИНГА

**1. Физический школьный буллинг**  
(умышленные толчки, удары, пинки, побои, иные телесные повреждения; действия сексуального характера (сексуальный буллинг)).



**2. Психологический школьный буллинг**  
(насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность).



**РАЗНОВИДНОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БУЛЛИНГА:**

- **вербальный буллинг** (где орудием является обидное имя (прозвище, кличка), с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, поддразнивание, распространение обидных слухов и т. д.);
- **обидные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в ее направлении);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется или игнорируется частью учащихся или классом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабеж, хищение личных вещей жертвы).

**3. Кибербуллинг**  
(жертва получает оскорбления и унижительные комментарии на свой электронный адрес, с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.)).



## УЧАСТНИКИ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА



### ЧЕМ СТРАШЕН БУЛЛИНГ?

*Остаться в стороне не получится!  
Каждый, кто находится в коллективе,  
где кого-то травят, займет  
определенное место!*

## КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ПОД ПРИЦЕЛОМ БУЛЛЕРА?

**1.** Никто не спешит с тобой подружиться или просто общаться. Особенно, если резко начали избегать даже те, кто хоть как-то выходил на контакт.



**2.** Ощущаешь пристальные взгляды одного или нескольких ребят без видимых причин.

**3.** К тебе при всех обращаются с вопросами провокационного характера. Например: «А у вас в семье все так тормозят или нормальные тоже есть?»



**4.** В твой адрес появились колкие комментарии насчет внешности, поведения, успеваемости.



**5.** Ты наблюдаешь смешки, перешептывания за спиной.

**6.** Отпускаются публичные злые шутки в твой адрес.



**7.** Когда ты ждешь поддержки у других ребят, а в ответ получаешь уклончивые фразы или игнорирование.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ ?

## *1. Не теряй самообладания!*

Для начала можно попробовать не обращать внимания на преследователей. Этот вариант срабатывает в том случае, если преследователи только проверяют, можно ли тебя подвергнуть травле и вывести из равновесия.

Обидчикам, по большому счету, нет никакого дела до твоего внешнего вида или твоих личностных качеств. Им хочется получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

## *2. Скажи о том, что тебе не нравится!*

Спокойно, ясно, твердо и уверенно заяви агрессору, что тебе не нравится то, что он делает, и что он должен это прекратить, пользуясь при этом конкретными словами, такими как «немедленно прекрати!», «брось!», «мне больно!».

## *3. Расскажи кому-нибудь о том, что тебя травят!*

Найди кого-нибудь, кому ты доверяешь, лучше всего взрослого. Расскажи ему о происходящем. Рассказ о травле – не ябедничество, а защита себя и своих прав! Рассказ о пугающей ситуации поможет тебе лучше разобраться в ней и справиться с тяжелыми эмоциями. Другой человек может тебя поддержать и помочь тебе придумать способы прекратить травлю только в том случае, если ты расскажешь ему о своей проблеме.

## *4. Уйди!*

Если возможно, держись от преследователя подальше. Избегай ситуаций и мест, в которых преследователь обычно на тебя нападает или в которых никого нет. Держись поблизости к другим людям, особенно взрослым и учителям. Присутствие других людей может остановить преследователя. Если травля происходит по дороге в школу, то попробуй ходить в школу и возвращаться из школы другой дорогой.



## 5. Отвечай шуткой или хитростью!

Например, если кто-то обозвал тебя коровой, поблагодари его за комплимент, потому что, как известно, у коров очень красивые глаза с длинными черными ресницами. Обычно такие ответы приводят преследователя в замешательство. Юмор – один из самых эффективных способов обезоружить преследователя, хотя пользоваться им непросто.

Также можно: пожать плечами – «Может и так»; задать встречный вопрос – «Тебе хочется так думать?»; улыбнуться – «Я так рад, что вам весело».

Во многих случаях удачные ответы сразу не приходят в голову жертве травли. Здесь может помочь совет человека, которому ты доверяешь.

## 6. Ты можешь позвонить тем, кто тебе поможет!

1) Если у тебя нет близких или ты не можешь им довериться, позвони по телефону помощи детям – **8-800-2000-122**.



2) Позвони Уполномоченному по правам ребенка в Томской области – **8 (3822) 714-831**.



3) Позвони или напиши специалистам программы «Травли Нет» –

**8 (963) 995-29-99;**  
**travlinet@zhuravlik.org.**



## 7. Сообщи в полицию!

Если речь идет об очень серьезной травле, то может потребоваться обращение в полицию. Ты можешь сам(а) позвонить в полицию по телефону экстренной помощи **112** или попросить родителей или учителя позвонить в полицию вместо тебя.

Не надо стыдиться обращения в полицию – это важный способ отстаивания своих прав!

## КАК ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО

### 1. Спорить

– «Я совсем не толстый, просто крупный», «Это классная футболка, ты просто не понимаешь!»

### 2. Отвечать тем же

– «Ты сам придурок!», «Сама одеваешься на помойке!»

### 3. Угрожать

– «Я все расскажу учительнице!», «Вы у меня получите!»

### 4. Плакать в присутствии агрессоров

### 5. Бросаться в драку...

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТРАВЯТ ДРУГОГО



**1.** Сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите!»

**2.** Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай их! Они сдуру!»

**3.** Подойти к агрессорам и сказать, что тебе это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажите взрослым (сообщите в полицию).

**4.** Попроси учителя помочь тебе справиться с травлей в классе.

*Никогда не подключайся к травле другого ребенка.  
В этом нет ничего смешного или героического!  
Травля держится на идее — Все против одного!»*

**Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, то травля прекратится!**

Иногда, став старше, люди с болью и стыдом вспоминают, что травили кого-то в детстве. Но тогда это им казалось забавным развлечением или единственным выходом в ситуации, когда кого-то травили. Они даже до конца не понимали, что происходит.

## А ТЕПЕРЬ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ...

### БУЛЛЕРУ УЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 14 ЛЕТ ?

В таком случае на него уже распространяется действие  
Уголовного кодекса Российской Федерации



Каждая из нижеперечисленных статей  
предусматривает суровое наказание,  
вплоть до лишения свободы!

**Статья 111.** **Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью** (психическое расстройство сюда также относится!). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

**Статья 112.** **Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести**. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пяти лет**.

**Статья 158.** **Кража** (тайное хищение чужого имущества). Наказание в виде лишения свободы **на срок до десяти лет**.

**Статья 161.** **Грабеж** (открытое хищение чужого имущества). Наказание в виде лишения свободы **на срок до двенадцати лет**.

**Статья 162.** **Разбой** (нападение в целях хищения чужого имущества, совершенное с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

**Статья 163.** **Вымогательство** (требование передачи чужого имущества или права на имущество или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких). Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет**.

**Ч. 2 статьи 167.** **Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах.** Наказание в виде принудительных работ, либо лишения свободы **на срок до пяти лет.**

**Ч. 2 статьи 213.** **Хулиганство при отягчающих обстоятельствах.** Наказание в виде лишения свободы **на срок до семи лет.**

**Статья 214.** **Вандализм.** Наказание в виде ограничения свободы, либо принудительных работ, либо лишения свободы **на срок до трех лет.**

### **А с 16 лет ответственность наступает в полной мере !**

И к вышеперечисленным статьям добавляются еще вот эти:

**Статья 110.** **Доведение до самоубийства.** Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет.**

**Статья 110.1.** **Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.** Наказание в виде лишения свободы **на срок до пятнадцати лет.**

**Статья 116.** **Побои.** Наказание в виде лишения свободы **на срок до двух лет.**

**Статья 117.** **Истязание** (причинение физических или психических страданий). Наказание в виде лишения свободы **на срок до семи лет.**

**Статья 128.1.** **Клевета,** то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию. Наказание в виде лишения свободы **на срок до пяти лет.**

**Статья 282.** **Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.** Наказание в виде лишения свободы **на срок до шести лет.**

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА СО СТОРОНЫ УЧИТЕЛЯ ?

## 1. Не примеряй на себя учительские оскорбления

Если он обращает внимание на допущенные тобой ошибки, невыполненную работу или еще что-то в этом духе, то: учитель должен говорить о том, например, что тебе нужно подучить какие-то темы из-за не очень хорошо написанной контрольной, доучить стихотворение, переписать сочинение и т. д.

**О  
Ш**

Если он заявляет, что у тебя слабые умственные способности, ты медленно соображаешь, что ты вообще какой-то не такой и ничего не добьешься в жизни – то это уже не о тебе! Если учитель говорит, что ты толстый (худой), одет, как пугало – то это уже неприемлемое поведение самого учителя, и ты должен стараться не примерять на себя подобные ярлыки!

## 2. Расскажи о ситуации родителям

(другим близким взрослым людям)

Пока ты не вырос, твои главные защитники – это твои родители! И именно к ним тебе стоит обратиться за помощью в первую очередь! Постарайся рассказать конкретно, кто позволяет себе лишнего, в каких ситуациях, что именно тебе говорит учитель. Не стесняйся рассказать маме с папой (или кому-то одному из них), что слова учителя тебя расстраивают и оскорбляют. В твоих чувствах нет ничего постыдного, а их описание поможет родителям лучше понять ситуацию.

## 3. Обратись за помощью к школьному психологу

Вполне вероятно, что после того, как с учителем проведет беседу психолог, отношения между вами нормализуются.



*И запомни – ни один учитель  
не наделен правом оскорблять  
и унижать учеников!*

## **НИКОГДА !!! НЕ ПРИНИМАЙ, КАК ДОЛЖНОЕ, ТРАВЛЮ ИЛИ НАСМЕШКИ !**

*Если ты страдаешь из-за травли  
и думаешь, что с тобой что-то не так —  
помни, проблема не в тебе, а в обидчике!*

Надеюсь, что все, о чем ты здесь прочитал,  
поможет тебе в дальнейшем сделать правильный выбор,  
совершать верные поступки!

Важно понимать, что озлобленность —  
первый признак того, что человек несчастен...

Счастливый человек не может быть злым !

## **ПОМОГИ ТОМУ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ И ПОМОЩИ !**

Будет здорово, если ты дашь почитать эту брошюру  
одноклассникам, друзьям во дворе, ребятам,  
с которыми занимаешься в спортивной секции!

**И ВСЕГДА ПОМНИ – ТЫ НЕ ОДИН !!!**

# Уполномоченный по правам ребенка

в Томской области

**Лоскутова  
Лариса Анатольевна**

Почтовый адрес: 634050,  
город Томск, пер. Нахановича, За  
Адрес электронной почты:  
[todeti@mail.ru](mailto:todeti@mail.ru)

Получить консультацию  
и записаться на прием можно  
с рабочие дни с 10-00 до 12-00  
и с 14-00 до 17-00  
по телефону: 8 (3822) 71-48-31

[www: todeti.tomsk.ru](http://www.todeti.tomsk.ru)



## Основными задачами Уполномоченного являются:

- обеспечение защиты прав ребенка;
- содействие совершенствованию законодательства о правах ребенка и приведению его в соответствие с общепризнанными принципами и нормами международного права;
- разработка мероприятий, направленных на усиление социальной защищенности детей на территории Томской области;
- содействие восстановлению нарушенных прав ребенка.

## Приоритетным в деятельности Уполномоченного является:

- защита прав, свобод и законных интересов детей – сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и иных категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.