**Буллинг — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.**

**Каким бывает буллинг?**

**Словесный буллинг.**

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, 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.

**Вымогательство.**

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

**Инорирование кого-то, осталение в стороне.**

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

**Попытки заставить других не любить жертву.**

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространятьложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются:«Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

**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 рисованиеоскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

**Кибербуллинг.**

Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

**Буллинг — это всегда не правильно! Никто не имеет права запугивать Вас!**

* Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!
* Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.
* Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).
* Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются, и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите).
* Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо. Вот почему мы изложили наши мысли об этом ниже.