

Как не стать жертвой буллинга

- ⇒ отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- ⇒ приглашать одноклассников в гости;
- ⇒ научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- ⇒ не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- ⇒ не задираться, не зазнаваться; не показывать свое превосходство над другими;
- ⇒ не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- ⇒ не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями; не демонстрировать свою элитарность;
- ⇒ не ябедничать; не подлизываться к учителям;
- ⇒ не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- ⇒ не демонстрировать свою физическую силу;



ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВЛЯ – БОЛДА КТО-ТО, КТО СИЛЬНЕЕ, ОТЫГРАЕТ У УЧЕНИКА ДЕНЬГИ, ПРИЧЕМ ИЛИ ПОРТИТ ИХ, БЬЕТ, ТОЛКАЕТ, ПРИГЛАШАЕТ В ШКОЛЬНОМ КЛАССЕ ИЛИ ТУАЛЕТЕ, УПРОЖАЕТ ТЕМ, КТО ПОБЕЛТ.

- ⇒ не показывать свою слабость;
- ⇒ не взвывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- ⇒ использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.

Что делать, если тебе грозит опасность стать жертвой

Не ждать, пока физическая угроза станет реальностью! Если не нападут в прямом, физическом смысле слова, ни в коем случае не пытайся «разобраться» своими силами! **Немедленно сообщать об этом учителю.** Если ребенок не добился реакции на месте, идти к классному руководителю или к директору сразу же, и школьному психологу. Школьные драки часто перерастают в преступление против жизни и здоровья», с этим надо разбираться сразу же!



Если стал свидетелем травли:

- * **Отклонять предложения поучаствовать в травле.**
- * **Быть неравнодушным к данному явлению.**
- * **Пытаться разрядить обстановку, когда она накаляется и возможен буллинг.**
- * **Немедленно звать на помощь и искать поддержки, если стал свидетелем насилия .**
- * **Немедленно привести кого-то из взрослых, кому ты доверяешь .**
- * **Подбадривать и поддерживать жертв, советовать им пойти за помощью к надежному взрослому.**

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похоже. 😞

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ - НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у него были неприятности - это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят - это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит - это в первую очередь из-за того, как он сам себя вёл 😞

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВЛЯЕТ, НЕ У ТЕБЯ 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле - это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😊

НЕТ НИ ОДНОЙ причины, по которой ЧЕЛОВЕКА можно было бы ТРАВИТЬ 😊

ОСТОРОЖНО:

ВИРУСЫ И ДРУГИЕ

(ЧЕРВИ, ТРОЯНЫ)

ВРЕДОНОСНЫЕ ПРОГРАММЫ

В Интернет ты заходишь через компьютер. Это может быть школьный или библиотечный компьютер, твой личный или тот, которым пользуется вся семья.

Любому компьютеру могут повредить вирусы, их еще иногда называют вредоносными программами. Они могут **уничтожить важную информацию или украдь деньги** через Интернет.

- ▶ Для защиты компьютера на нём установлены специальные защитные программы и фильтры. Не менять ничего в их настройках!
- ▶ Не сохраняй подозрительные файлы и не открывай их.
- ▶ Если антивирусная защита компьютера не рекомендует, не заходи на сайт, который считается «подозрительным».
- ▶ Никому не сообщай свой логин с паролем и не выкладывай их в Интернете – относись к ним так же бережно, как к ключам от квартиры.



ВИРТУАЛЬНЫЕ МОШЕННИКИ И ДРУГИЕ ПРЕСТУПНИКИ ИНТЕРНЕТА

Ты знаешь, что вне дома и школы есть вероятность столкнуться с людьми, которые могут причинить тебе вред или ограбить. В Интернете также есть злоумышленники – ты должен помнить об этом и вести себя так же осторожно, как и на улице или в незнакомых местах.

▶ Не сообщай свой адрес или телефон незнакомым людям и никогда не выкладывай в Интернете. Никогда не выссылай свои фотографии без родительского разрешения. Помни, что преступники **могут использовать эту информацию** против тебя или твоих родных.

▶ Если ты хочешь поучаствовать в каком-нибудь конкурсе, где нужно указывать свои данные, посоветуйся с родителями.

▶ Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым ты познакомился в Интернете.

Если назначается встреча, она должна проходить в людном месте и желательно с присутствием родителей. Помни, что под маской твоего ровесника **может скрываться взрослый человек с преступными намерениями**.



ГРУБИЯНЫ И ХУЛИГАНЫ

(ТРОЛЛЬ, ПРОВОКАТОР)

В ИНТЕРНЕТЕ:

КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Кроме преступников в Интернете есть просто злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, прислать неприятную картинку или устроить травлю. Ты можешь столкнуться с такими людьми на самых разных сайтах, форумах и чатах.

▶ Помни: **ты не виноват**, если получил оскорбительное сообщение. Не нужно реагировать на грубых людей – просто прекрати общение.

▶ Если тебе угрожают в Интернете, не стесняйся сообщить об этом родителям. Помни, что цель угроз – испугать тебя и обидеть. Но **подобные люди боятся ответственности**.

▶ Коллективное преследование – это крайнее проявление жестокости. Жертву забрасывают оскорблениеми и угрозами, его фотографию искажают и все данные публикуют. **Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других**.

▶ Всегда **советуйся с родителями** во всех указанных случаях.



БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Безопасный Интернет

Привет, как тебя зовут?

Алина!

А меня Борис, мне 14 лет. А тебе?

А мне 12.

А у тебя есть твои личные фотографии? Может, сфотографируешься для меня? Давай обменяемся фотографиями!

Алина, давай встретимся?

Давай, а где?

А ты знаешь, около школы № 3 есть заброшенный дом. Может, там?

Не знаю, а там не страшно?

Помни, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе или личные фото! Ты не можешь знать, как они будут использованы.

Фотографии, попав в виртуальный мир, остаются там надолго. Их нельзя уничтожить, даже если ты уберешь их со своего сайта. Размещая интимные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть друзья, родители, знакомые.

Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.

Помни, то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.

Если тебя что-то смущает или пугает в виртуальном мире, либо ты получаешь письмо или сообщения с угрозами, оскорблениеми, скажи об этом родителям или человеку, которому ты доверяешь.

МИЛИЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ