**Буллинг** (от английского bullying, bully - хулиган, задира, грубиян) - это запугивание, психологический или физиологический террор, направленный на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха.

**Какие формы могут принимать издевательства**

Издевательства – это больше чем физические нападки. Они могут также включать в себя:

**Словесные нападки**

Можно очень больно ранить словами.

Придумывая какие-то прозвища,

**ты можешь навредить другому настолько,** что он может чувствовать себя полным ничтожеством и никому не нужным.

**Киберхулиганство**

С помощью нескольких ударов

по клавишам **можно разрушить чью-то репутацию, а иногда и жизнь.**

 Звучит как преувеличение, но это факт!

К киберхулиганству также относится отправка неприличных фотографий или сообщений по сотовому телефону.

**Бойкот**

Одноклассники могут игнорировать кого-то из класса.

****

**Почему люди прибегают к издевательствам?**

**Человек сам**

**когда-то подвергался издевательствам**

**Плохое влияние**

Нередко юные хулиганы просто копируют поведение своих родителей, старших братьев и сестер и других членов семьи.

**Они думают, что они самые крутые, а на самом деле просто не уверены в себе**

Издеваясь над другими, некоторые дети пытаются доказать свое превосходство, тогда как в реальности — это маска, скрывающая глубокие раны и чувство неполноценности



**Кто чаще всего становится жертвой издевательств?**

**Одиночки**

Подростки, у которых есть трудности в общении, часто обособляются и становятся легкой мишенью для издевательств.

****

**Те, кто не похож на других**

Причиной может быть внешность, национальность, религиозные убеждения и даже физическое увечье — хулигану только дай повод.

**Неуверенные в себе**

Обидчики сразу чувствуют тех, кто невысокого мнения о себе. Часто люди с низкой самооценкой — легкая мишень, поскольку они не станут давать отпор.

**Что делать,**

**если над тобой издеваются?**

**Не реагируй**

Обидчики хотят знать, что добились своего.

Если ты никак не реагируешь, они теряют интерес».

«Мудрый терпелив и держит себя в руках»

**Не мсти**

Месть не решит проблему, а лишь усугубит ее.

**Будь проницательным**

Насколько это возможно, держись подальше от опасных людей и ситуаций

**Попробуй дать неожиданный ответ**

Кроткий ответ отвращает ярость

****

**Просто уйди**

Умение сдержаться показывает, что ты зрелый человек и намного сильнее того, кто над тобой издевается. Сразу видно, что у тебя есть самообладание — то, чего недостает твоему обидчику.

**Ответь с юмором**

Если тебя обзывают толстым, ты можешь просто улыбнуться и сказать что-то вроде: «Хорошего человека должно быть много!»

**Расскажи об этом другим**

Согласно одному исследованию, больше половины жертв киберхулиганства никому не рассказывали об этом, возможно из-за чувства стыда (особенно мальчики) или боязни мести. **Но помни: твое молчание только на руку хулиганам.** Рассказав о проблеме другим, ты можешь сделать первый шаг к тому, чтобы положить конец этим кошмарам.

**Развивай уверенность в себе**

«Эти люди чувствуют, когда ты на взводе, и они не упустят возможности добить тебя».

