



# ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

ТРАВЛИ  
NET

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут и портят чьи то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают - это называется **буллинг (травля)**.

*Когда в классе или в любой другой группе возникает травля, это очень плохо!*

**Но всё можно исправить и это в твоих силах!** Когда тебя дразнят и обижают, есть способ прекратить это. Не давай обидчикам ответной реакции, научись правильно реагировать на насмешки, и насмешки вскоре прекратятся. Помни! Чужие слова не имеют значения, не стоит на них обижаться. Обидчикам хотелось получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет. Каким же образом реагировать на насмешки?

### Правильная реакция

- ✓ Пожать плечами («Может, и так»)
- Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- ✓ Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- ✓ Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- ✓ Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- ✓ Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)



*Смысл любых правильных реакций - показать, что то, что происходит – это их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скажут, прыгают, кричат, какие-то имеют мнения и интересы. Ты этим, если и интересуешься, то из вежливости.*

### Неправильная реакция

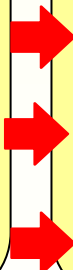
- ✗ Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)
- ✗ Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)
- ✗ Угрожать («Я все расскажу», «вы у меня получите!»)
- ✗ Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- ✗ Делать вид, что тебе смешно, если это не так
- ✗ Убегать и прятаться
- ✗ Плакать и жаловаться
- ✗ Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить



**НЕ БУДЬ БУЛЛЕРОМ!  
БУДЬ ДРУГОМ!**



Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами. *Если:* тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе. Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.



Не нужно это терпеть! Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима!

**Если твой класс заболел травлей, помоги ему выздороветь!**

# Мой стиль - безопасный интернет

## КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Безопасный интернет  
8 800 25 000 15

Подробнее о правилах безопасности:  
<https://kids.kaspersky.ru>  
ПомощьРядом.РФ  
ДетиОнлайн. Линия помощи

## Что делать?

### Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



### Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



### Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



### Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



### Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

**YouTube:** <https://www.youtube.com/reportabuse>,  
почта пресс службы гугла (владельцы) [press@google.com](mailto:press@google.com)  
**Instagram:** [support@instagram.com](mailto:support@instagram.com). или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>  
**Вконтакте:** <http://vk.com/support>  
**Facebook:** <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>  
**Twitter:** <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>  
**Одноклассники:** <https://ok.ru/help/8/28/3612>

В социальных сетях есть возможность оперативно пожаловаться на публикации и комментарии



Пожаловаться Отменить

### Юридическая ответственность за травлю

Статьи Уголовного кодекса

#### С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью  
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью  
Статья 163. Вымогательство

#### С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства  
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства  
Статья 128.1. Клевета  
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства



# Моего ребенка травят в интернете

## Изменения в поведении ребенка

- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- скрытен, избегает вопросов или обсуждений;
- часто уединяется;
- не посещает запланированных мероприятий, пропускает школу;
- настроен пессимистично по поводу своего будущего

**Кибербуллинг** – намеренные оскорбления, угрозы и обнаружение компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации

Подробнее:

<https://kids.kaspersky.ru>

<http://detionline.com>

## Контроль над ситуацией. Что делать?

Поговорите с ребенком

1

**Оцените ситуацию, получив ответы на вопросы:**

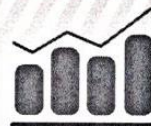
- что именно беспокоит ребенка;
- как долго продолжается травля;
- как себя чувствует ребенок;
- кто из друзей (одноклассников, знакомых) ребенка знает о фактах травли;
- встречал ли ребенок киберхулигана в реальной жизни



Эмоционально поддержите ребенка

2

- избегайте нотаций, критики;
- убедите, что в травле нет вины ребенка;
- обратите внимание на множество интересных вещей кроме Интернета: реальное общение, подвижные игры, спорт, творчество, волонтерство и т.д.



Подайте жалобу модератору (администратору) сайта

3

**Адреса для получения подробной информации:**

- Вконтакте: <http://vk.com/support>
- Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
- Instagram: <https://help.instagram.com/454180787965921>
- Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
- Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>



Измените настройки профиля ребенка в социальных сетях

4

- удалите личную информацию (адрес, номер телефона и др.);
- измените имя ребенка, его профильное изображение;
- измените адрес электронной почты, профиль, учетные записи.



Обратитесь в правоохранительные органы

5

**Юридическая ответственность за травлю**

**Уголовный кодекс РФ:**

- Статья 110. Доведение до самоубийства
- Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
- Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
- Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
- Статья 128.1. Клевета, Статья 163. Вымогательство
- Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства



## Как защититься от кибербуллинга



**КИБЕРБУЛЛИНГ** – ситуация, когда человека в Сети преследуют сообщениями, которые содержат оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование.

- 1 Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться, как себя вести, и если нет того, к кому можно обратиться, то вначале нужно успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- 2 Управляй своей киберрепутацией.** Ищи способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом обидчика. Анонимность в Сети мнимая.
- 3 Береги виртуальную честь смолоду.** Не веди хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все действия и сохраняет их. Удалить их будет сложно.
- 4 Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- 5 Блокируй агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях можно запретить конкретным адресам присылать сообщения.
- 6 Поддержи жертву кибербуллинга.** Покажи преследователю, что оцениваешь его действия негативно. Сообщи взрослым о факте агрессивного поведения в Сети.