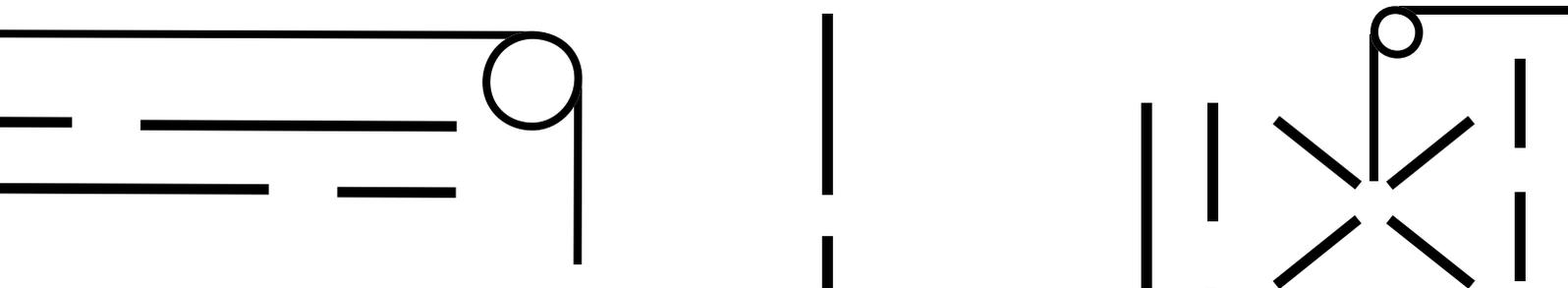


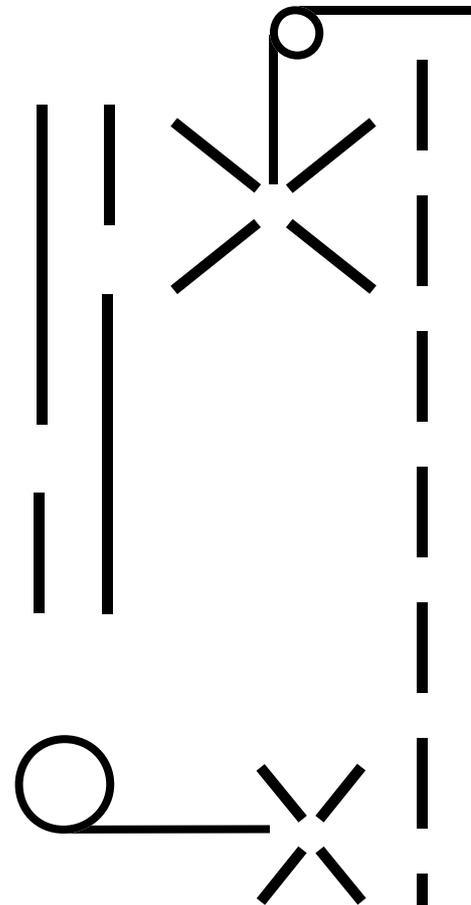
№2

# МОЛВА



Новый выпуск «МОЛВЫ» приходится на новый 2023 год и делится теплом с каждым читателем. Вы уже успели поставить себе цели и начать к ним двигаться, пусть медленно, но верно?

В этом выпуске вы не только сможете узнать больше о буллинге, но и с помощью подробных инструкций избавиться от него!



Федулова Анастасия  
главный редактор газеты  
«МОЛВА» ученица 9 класса

# Отличаться от других - это абсолютно нормально



У каждого человека есть свои минусы и плюсы, в следствии чего все люди разные. Брать

положительный пример и учиться на чьих-то ошибках можно, но не нужно проживать чужую жизнь. Речь идёт лично о вас, что лично вам необходимо для счастья.

Для того, чтобы быть успешным, надо осознавать, чего вы хотите и к чему стремитесь. Нужно понимать себя, но это непросто. Каждый человек уникален. У каждого человека присутствует свой: стиль, талант и свои интересы. Чаще люди не замечают свои таланты, но они есть абсолютно у каждого. Есть люди похожие, но это не говорит о том, что они одинаковые. В каждом человеке есть своя изюминка и не стоит стыдиться этого. Наше поколение ведь и построено на том, чтобы отличаться друг от друга.

Как говорил Нил Гейман: "У вас есть то, чего нет больше ни у кого - вы. Ваш голос, ваш ум, ваша история, ваше видение.

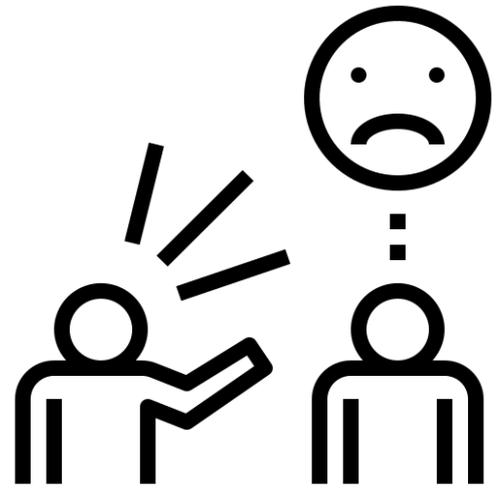
Поэтому пишите, рисуйте, стройте, играйте, танцуйте, живите так, как можете лишь вы."

Порошина Юлия  
ученица 10 класса



# Что движет человеком, когда он начинает «травить» другого ?

Как правило, буллинг начинается от одного человека, который, к примеру, невзлюбил вас, а к нему начинают присоединяться другие. Практически у каждого в жизни была такая ситуация, не важно, «доставали» вас, или это делали вы. Почему так происходит? Что движет этими людьми, когда они начинают Предвзято относиться к другому человеку? Попробуем разобраться.



---

**Первая причина**, о которой стоит задуматься - это зависть. К примеру, вы новенькая и понравились мальчику, а другая девочка позавидовала этому и начинает по-особенному к вам относиться и настраивать других против вас.

**Вторая причина**- это то, что вы отличаетесь от других, может быть, внешне, может быть, интеллектуально. Например, человек по-другому говорит, ходит, смеётся, мыслит и т.п.

**Третья причина**, по-моему, уже относится к человеку, который совершает травлю. Почему он это делает? Все мы родом из детства, и скорее всего, человека самого обижали в семье, унижали, ни во что не ставили, либо же родители унижали друг друга, а ребёнок все это наблюдал, после чего перенял эти качества себе и начал вымещать всю свою обиду на других.

Силина Лиза  
ученица 10 класса

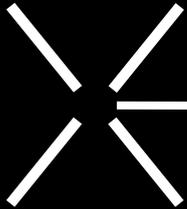


# Как вы думаете, спорт помогает противостоять буллингу?

Думаю, да...Если подростка или ребёнка унижают, задирают, считают слабым и не способным ответить на эти задиранья, то можно и даже нужно пойти в ближайшее физкультурно-оздоровительное учреждение и записаться в спортивную секцию. Причем, в любую, не обязательно в «силовую», например, бокс, а можно увлечься теннисом... Главное, что занятия спортом формируют такие черты характера, как выносливость, силу воли, терпение, именно это и помогает противостоять буллингу. Человек, который пытается вас унижить, хочет в первую очередь вывести вас из себя...но ему это не удастся, ведь контроль над выносливостью будет осуществлен и сорваться вы не сможете. Увидев это, обидчику не будет интересно задирать вас повторно. Так что, занимайтесь спортом, владейте своими эмоциями, контролируйте ситуацию и не давайте себя в обиду. Спорт вам в помощь!



Немирова Виолетта  
ученица 8 класса



Если вы попали в ситуацию Когда вы подверглись буллингу и физическому насилию но у вас отсутствует лазерная пушка как у морти мы можем предложить вам точки на теле которые могут нейтрализовать противника рекомендуется использовать в исключительных экстренных случаях



#### 1. Челюстной сустав

Ударив противника прямо под ухо, можно сломать ему челюсть.

#### 2. Шея сбоку

При таком ударе вы заденете блуждающий нерв, и это приведёт к сильному головокружению, а в некоторых случаях даже к потере сознания

#### 3. Солнечное сплетение

Хороший удар или пинок в солнечное сплетение заставит противника согнуться пополам.

#### 4. Колени

Цельтесь ногой так, чтобы сдвинуть колено и порвать связки. Это обездвижит нападающего

#### 5. Щиколотки

Если со всей силы наступить ногой на щиколотку противника, можно повредить сустав и сухожилия. Особенно, если на вас тяжёлая обувь

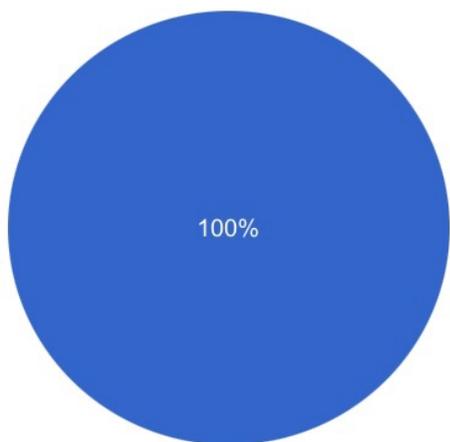


# Мы провели опрос...



Вы знаете, что такое «буллинг»?

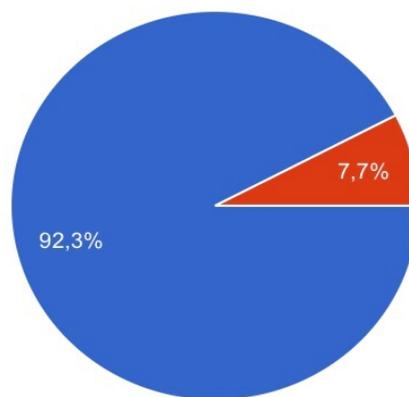
26 ответов



- Да
- Нет

Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?

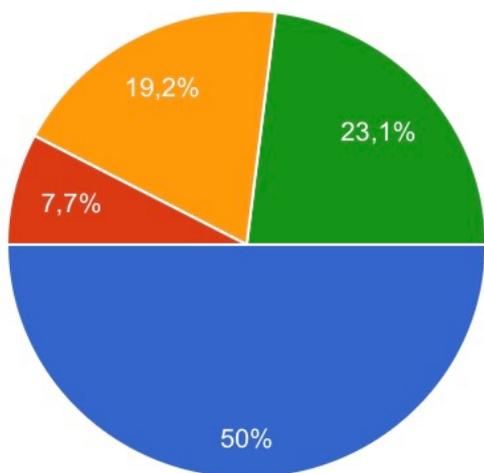
26 ответов



- Да
- Нет

Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

26 ответов



- Да, как наблюдатель
- Да, как жертва
- Да, как агрессор
- Нет, не являлся(-ась)

Поддержите того, над кем издеваются. Люди склонны отдаляться и даже изолироваться от общения, когда подвергаются буллингу. Они остаются в одиночестве, и это делает их более

уязвимыми. Другие участники коллектива тоже могут отдалиться, и это приводит к смущению и чувству незащитности. Вместо того, чтобы тоже отдаляться, как все, подойдите к человеку и поговорите с ним.



# Выход есть

Если вам нужна помощь,  
звоните:

**+7 (800) 250-00-15**

(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Единый общероссийский  
телефон доверия для  
детей, подростков  
и их родителей



Qr-код на  
интервью с  
школьным  
психологом на  
тему буллинга  
провела наша  
газета МОЛВА  
и задала несколько  
вопросов  
специалисту

Убедите человека, которого запугивают, что это не его вина. Скажите ему, что проблема не в нем. Просто напомните, что люди, которые издеваются над другими, обладают низкой самооценкой и стараются самоутвердиться за счет агрессивного поведения. **И это совсем не круто – причинять боль другим, пусть и не физическую.**

Сообщите об издевательствах тому, кто может помочь и имеет большее влияние.

Баталова Арина  
ученица 6 класса