

Буллинг, как себя вести.

Памятка для обучающихся.

«Силен не тот, кто травит других, а тот, кто помогает».

ЗНАЙТЕ!!!

Чтобы не произошло, есть всегда выход.

Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, обращайтесь к школьному психологу, классному руководителю, администрации школы.

Что делать, если Вы стали свидетелем буллинга в школе

- Поставьте в известность о происходящем взрослых (классного руководителя, родителей). Ситуация притеснения может иметь очень тяжелые последствия как для жертвы так и для всех его участников.
- Не бойтесь заступиться за одноклассника, если считаете, что его унижают. Помните, каждый может оказаться в трудной ситуации, поэтому нужно поддерживать друг друга.
- Объединитесь с друзьями и заступитесь за одноклассника все вместе.
- Разрешайте конфликт конструктивным способом, словами, без применения физической силы.



**Помните, никто не имеет права Вас унижать и обижать!
Вы вправе иметь собственное мнение!**

Травля детей в школе или Интернете – явление в современном мире весьма распространенное. В психологии этот процесс называют **«буллинг»** (англ.- агрессивное преследование одного из членов коллектива). Чаще всего травят за то, что кто-то не такой как все.

С буллингом (травлей) связаны переживания неприятных эмоций таких, как страх, вина, стыд, беспомощность, ненависть, отчаяние.

Участники буллинга:

- *агрессор* – тот, кто притесняет (обидчик);
- *«агрессята»* - те, кто поддерживают агрессора;
- *наблюдатели* – временные участники буллинга;
- *жертва* – тот, кого притесняют.



Что делать, если Вы стали жертвой буллинга в школе

✓ Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, родителям и пр.).

✓ Не стесняйтесь просить о помощи.

✓ Не отвечайте агрессией на агрессию,

это только ухудшит ситуацию.

✓ Не соглашайтесь разобраться с обидчиком один на один, после уроков.

✓ Не миритесь с участью жертвы, старайтесь привлечь на свою сторону друзей, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.



Рекомендации для Вас, подростки Чтобы не стать жертвой буллинга Вы должны уметь:

➤ Избегать ситуации, в которых возможен буллинг.

➤ Вести себя уверенно.

➤ Повышать свою самооценку самостоятельно, а если нужно с помощью психолога.

➤ Искать друзей среди одноклассников, сверстников.

➤ Быть настойчивым и задиристым (хотябы внешне).

➤ Не мечтай, что, если с тобой обойдутся жестоко, то ты отомстишь еще большей жестокостью.

➤ Использовать юмор в общении. Это самое мощное оружие против вербальной агрессии.

➤ Использовать свои таланты, достижения на благо класса и школы,

чтобы одноклассники гордились Вами, а не завидовали.



Как наладить отношения с одноклассниками

- ✓ Старайтесь не избегать общения. Больше общайтесь с одноклассниками. Участвуйте в дискуссиях и разговорах.
- ✓ Находите больше общих тем для беседы и разговора, интересуйтесь тем, что им нравится. Предлагайте свои темы для разговора.
- ✓ Предложите совместное мероприятие всем классом – поход в кино, на каток.
- ✓ Если какие-то привычки или внешний вид одноклассников кажутся Вам странными и отличаются от Ваших, постарайтесь не осуждать их. Помните, что для других могут быть непонятными Ваши привычки.
- ✓ Общайтесь не только с людьми Вашего пола.
- ✓ Имейте свое мнение, но при этом не доказывайте, что мнение

