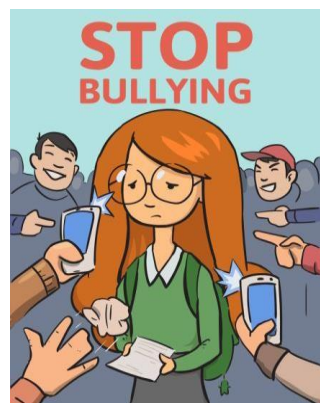


Травля детей в школе или Интернете – явление в современном мире весьма распространенное. В психологии этот процесс называют «буллинг» (англ.-агрессивное преследование одного из членов коллектива). Чаще всего травят за то, что кто-то не такой как все.

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, воспитателю, руководителю кружка 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.

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!

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 других неправильное.



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 (хотя бы 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.



ЗНАЙТЕ!!!

Чтобы не произошло, выход есть всегда.

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



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

Бюджетное учреждение
социального обслуживания
Ивановской области
«Вичугский комплексный
центр социального
обслуживания населения»



Буллинг, как
вести себя



Памятка для обучающихся

г. Вичуга