

БУЛЛИНГ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Составила: педагог-психолог
Боярских Ю.С.

БУЛЛИНГ — это травля, агрессивное преследование одного человека другим (другими).

**С буллингом (травлей)
связаны переживания
неприятных эмоций:**

- 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, клас.руководителю, социальному педагогу, педагогу-психологу).
- ❖ 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.



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

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 применен



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 на природу, 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.



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 (хотя бы внешне).
- ❑ 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.

