

Что делать, если ты заметил, что кого-то травят?

- Отказаться от правил буллеров;
- Показать свое негативное отношение к происходящему;
- Предложить помощь жертве;
- Сообщить взрослым о происходящем (это не будет «стукачеством», так как это спасет другого человека или тебя).

Что делать, если травят меня?

- Обозначь, что тебе не нравится происходящее;
- Перестать оправдываться (если ты что-то в себе изменишь, буллы всегда найдут что-то другое, что им не понравится);
- Помни, что в происходящем твоей вины нет (слова буллера не меняют тебя, а показывают, что ему плохо);
- Постарайся отвечать без бурной эмоциональной реакции (буллерам и вместо этого лучше ответить так: «да, у меня полно недостатков, ты прав», «это твое мнение»);
- Уходи при физических проявлениях агрессии;
- Обязательно сообщи о насилии взрослым, о травле молчать нельзя!

Куда я могу обратиться за помощью?

- Школьная психологическая служба;
- МБУ Центр «Леда»;



- Детский телефон доверия:

8-800-2000-122

- ГБУ АО «Центр «Надежда»;



Контакты:
Адрес: г. Архангельск,
ул. Попова, дом 43

Предварительная запись:
8(8182) 20-18-37

Автор: педагог-психолог
Милюшина Я. А.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БУЛЛИНГУ?



Архангельск, 2023

Что такое буллинг?

Буллинг (травля) - агрессивное целенаправленное систематическое преследование человека другими людьми. Примерами могут служить ситуации, когда этого человека отделяют от группы, пытаются сделать изгоем, смеются не вместе с ним, а над ним. Все это применимо и для Интернет-пространства.

Виды буллинга:

- игнорирование;
- порча чужих вещей;
- распускание слухов;
- нанесение физических повреждений;
- угрозы и оскорбления;
- кибербуллинг;
- все остальное, что причиняет вред другому человеку.

Каждый в классе должен чувствовать себя в безопасности - это главное правило!



Кто участвует в буллинге?

Травля возникает, когда группа объединяется «против кого-то» или, когда есть буллер (тот, кто травит), который стремится самоутвердиться за счет других. Но в травле участвуют не только буллер и жертва, в ней участвует весь коллектив. Кто-то просто наблюдает, кто-то присоединяется к одной из сторон. Но это не просто конфликт между несколькими людьми, который можно решить и забыть о нем. Это болезнь коллектива, которую необходимо решать всем вместе.



Кто может стать жертвой травли?

Любой человек. Тут нет каких-то конкретных критериев, буллеры всегда найдут оправдание своей агрессии.

Почему кто-то становится буллером?

Чем больше злости показывает человек - тем больше у него самого страха и боли. Часто издеваться начинают те, над кем раньше издевались, они лишь продолжают травлю, вместо того, чтобы остановить. Еще мотивом может стать самоутверждение, когда буллер боится выглядеть слабым и неуспешным, но не знает, как показать себя по-другому. Причин может быть много, но все сводится к неудовлетворенности собой и тем, что происходит в его жизни.

Как понять, что в школе происходит травля?

- Ребята продолжают «шутить», даже если их просят остановиться;
- Оскорбления с каждым разом становятся все обиднее и причиняют больше боли;
- Одноклассники поддерживают буллера или боятся ему противостоять;
- Травля скрывается от взрослых («мы просто шутим», «он нас бесит», «он сам виноват», «мы так играем» и т.п.);
- Если ты боишься, что над тобой будут издеваться, значит у вас в классе уже есть травля, иначе каждый бы чувствовал себя в безопасности!