

## Советы подростку, оказавшемуся жертвой буллинга:

**Игнорируйте обидчика.** Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

Многие отказываются игнорировать издевательства, так как это кажется трусливым поведением. Но подумайте, действительно ли стоит связываться с хулиганами? Возможно, вам не нравится чувствовать себя трусом или слабаком, но почти всегда ваш ответ лишь ухудшит ситуацию. Агрессия лишь возрастет, и задира удвоит свои усилия. Попробуйте не обращать на него внимания около недели и посмотрите, что из этого получится.

**Найдите силу в численности.** Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручитесь поддержкой верных друзей. Например, если о вас распускают слухи, то держитесь тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню. Будьте вместе во время обедов, на переменах и после уроков. Возможно, в их присутствии вас не станут задира.

Помимо уже имеющихся друзей, знакомьтесь с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий вас кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет вам расширить круг общения.

**Говорите о проблеме.** Если вы стали жертвой травли, то важно озвучить эту проблему, рассказав о ней другу, родителям или школьному психологу. Так вам будет проще бороться со страхами и отчаянием. Научившись контролировать собственные эмоции, вы сможете найти решение проблемы с задирами.

**Умейте постоять за себя.** Если игнорирование не работает, то вам нужно не давать себя в обиду. Часто задиры обращают внимание на людей, когда чувствуют, что те не смогут дать отпор. Для этого можно дома подготовить несколько моделей поведения, когда на вас будут «нападать» обидчики. Если вы окажетесь крепче ожидаемого, то ваш обидчик может отступить.

**Обратитесь к старшему.** После пересечения определенной черты вы должны рассказать о травле кому-то из старших. Если задира продолжает изводить вас, несмотря на все попытки игнорировать или противостоять, то вы должны сообщить об этом.

Родитель, учитель, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратитесь к взрослому, которому вы доверяете, который сможет верно оценить ситуацию. Если вы знаете тех, кто видел агрессивное поведение или стал его жертвой, то попросите этих людей прийти на разговор вместе с вами.

**Научитесь уверенности в себе.**



Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой. Проявляя уверенность, вы тем самым защитите себя от издевательств. Занимайтесь такими делами, которые повысят вашу самооценку и придадут уверенности в себе.

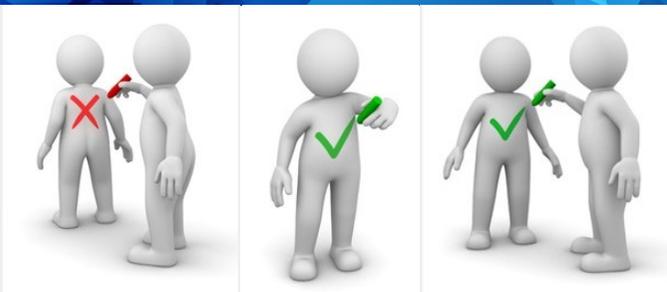
Повышение самооценки помогает противостоять обидчикам, но важно помнить, что агрессия происходит не по вашей вине. Вам никогда не помешает повысить самооценку и поднять себе настроение, вне зависимости от ситуации, чтобы вам было проще противостоять испытаниям. При этом не нужно считать, что издевательства порождены только вашей неуверенностью в себе. Часто обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным.



# Я СРЕДИ ДРУГИХ



«Подростки – самое точное из «социальных зеркал», и их социально нездоровое поведение отражает болезни семьи и общества. Однако известно, что большинство болезней легче предупредить, чем вылечить».



**Насилие** – это воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией право на личную неприкосновенность в физическом и духовном смысле.

**Школьное насилие** – это вид насилия, при котором имеет место применение силы между детьми или учителями по отношению к ученикам или крайне редко – учениками по отношению к учителю. Насилием является любое поведение, которое нарушает права.

**Буллинг** – запугивание, унижение, оскорбление, физический или психологический террор. Буллинг получил широкое распространение в молодежной среде. Жертвой насилия сверстников в школе может стать любой подросток, но чаще для этого выбирают того, кто по слабее или отличается от других.

Буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: **прямой и скрытый**.

**Скрытый буллинг** подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.



**Прямой буллинг** включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

Физическое насилие – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

**Психологический буллинг** – это воздействие на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

Отдельно следует отметить **кибербуллинг** как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.



Буллингу присущи основные черты:

- агрессивное и негативное поведение по отношению к выбранной «жертве»;
- агрессивное и негативное поведение не является кратковременным, оно осуществляется регулярно и на протяжении длительного времени;
- такое поведение является не случайным, а **умышленным**.

## Участники буллинга:

- агрессор,
- жертва,
- наблюдатели.

Наблюдатели бывают:

- свидетели - приспешники агрессора.
- свидетели, которым как бы все равно.

Это люди, которые в ситуации травли делают вид, что ничего не замечают. Делают вид, что чем-то сильно увлечены. Это способствуют тому, что ситуация травли сохраняется.

- свидетели - пассивные наблюдатели - это ребята, которые не отворачиваются при виде травли, а могут даже как-то комментировать ситуацию. Для них травля может быть элементом шоу и развлечения в классе.

- свидетели - потенциальные защитники. Они, которые не предпринимают никаких действий и остаются незамеченными. У этих свидетелей есть эмпатия и готовность осознавать проблемную ситуацию.

- свидетели - «храбрые сердца». Они непосредственно влияют на ситуацию и могут помочь «жертве».

**«Любой человек может стать свидетелем травли!»**

