

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 отс...



Исп... ланты, достижения на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились Вами, а не завидовали.

ЗНАЙТЕ!!!
Чтобы не произошло, есть всегда выход.



7/11

МОУ ХАЗАНСКАЯ СОШ

«Как не стать жертвой буллинга»



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



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.

Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом

Что делать, если Вы стали жертвой буллинга в школе

Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, 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.



