

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, руководителю кружка и пр.).

✓ Не стесняйтесь просить о помощи.

✓ Не отвечайте агрессией на агрессию,

это только ухудшит ситуацию.

✓ Не соглашайтесь разобратся 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, есть  
всегда выход.*

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

# БУЛЛИНГ,

# КАК

## ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



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

