

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 того, кто тонет, 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, воспитателю, руководителю кружка и пр.).
- ✓ Не стесняйтесь просить о помощи.
- ✓ Не отвечайте агрессией на агрессию, это только ухудшит ситуацию.
- ✓ Не соглашайтесь разбираться 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:**

- не показывать свое превосходство над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться, не задиаться своими успехами, электронными средствами, своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к учителям;
- не давать повода для унижения чувства собственного достоинства;
- не показывать свою физическую силу;
- не игнорировать «решения» класса, если они не противоречат нравственным нормам и законодательству;
- не показывать свою слабость при физических дефектах;
- постараться общаться с каждым учеником из своего класса;
- найти несколько друзей среди одноклассников;
- проводить свободное время с одноклассниками;
- не стремиться всегда побеждать в спорах, иногда лучше идти на компромисс;
- научиться проигрывать, если неправ;
- уважать мнение своих одноклассников.



**ЗНАЙТЕ!!!**

*Чтобы не произошло, есть всегда выход.  
Если Вы попали в трудную жизненную  
ситуацию, обращайтесь к школьному  
психологу, классному руководителю,  
администрации школы.*



**БУЛЛИНГ: как себя вести**

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

**ПАМЯТКА ПО  
ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ  
ТРАВЛИ (БУЛЛИНГА) ДЕТЕЙ  
В ШКОЛЕ**