

СТОП! БУЛЛИНГ!

Буллинг (от англ. Bullying – озапугивание, травля) – это один из видов насилия, когда ребенок или подросток подвергается агрессии и насмешкам со стороны одного или группы сверстников.



Виды буллинга:

- физический - непосредственные физические действия в отношении жертвы;
- вербальный - угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;
- социально-психологический - буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию;
- экономический - вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;
- кибербуллинг (интернет буллинг) - травля в интернете через социальные сети, электронную почту.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БУЛЛИНГУ?

Не молчать! Не терпеть! Тренировать уверенность в себе!

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ! Сначала вы можете попробовать игнорировать агрессора. Это работает, когда он все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если обидчик уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ! Если возможно, необходимо уйти. Избегайте ситуаций и мест, где обидчик обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и педагогами.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ! Скажите обидчикам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ! Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор - один из самых эффективных способов разоружить обидчика, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ! Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает

тебя сильнее!» - знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить с психологом или социальным педагогом.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» - ПЛОХОЙ ВАРИАНТ
Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ. Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом, вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить агрессора.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ! Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию, или вы можете попросить своих родителей или педагога сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию - у вас есть право на то, что вы делаете!

9. НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ! Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств - нет оправдания поведению хулиганов. Издевательства - это всегда плохо. **Поверь в себя – ты личность! Верь в себя и в свои силы!**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ САМИ БУЛЛЕР?

Многие хотят чувствовать себя важными и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, **ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько вы сильны, или чувствуете себя, настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш? Если да, **ТО СТОП!** Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ. Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы - каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ. Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ. Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ. Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то особый вид спорта или какой – то вид деятельности? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО. На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ. Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите с психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

Научитесь общаться с другими, уважая личность другого человека!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ОКРУЖЕНИЯ ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ?

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ СТРАДАТЬ! ТРАВЛЮ НИЧТО НЕ МОЖЕТ ОПРАВДАТЬ!

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для агрессора, и для жертвы, остановить то, что происходит. Знайте, что издевательства никогда не приемлемы независимо от того, что хулиган говорит, чтобы оправдать свои действия. Буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят. Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства. Это означает, что вы можете прекратить издевательства! Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против агрессора. Обсудите это со своими друзьями и выскажите открыто свою позицию. Для такого шага нужно много мужества.

2. Если вы чувствуете, что не можете противостоять агрессору самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле - это не стучать, а отстаивать свои права и права других! Каждый человек имеет право на безопасность и достоинство. Преподаватель, психолог или социальный педагог – это люди, которые могут помочь вам.

3. Если это возможно, пусть жертва издевательства знает, что вы думаете, что травля - это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы. Самое трудное для жертвы издевательства - это то, что каждый видит, что происходит, но никто ничего не делает. Это заставляет ее чувствовать, что никто о ней не заботится. Меньшее, что вы можете сделать, это дать понять, что вам не все равно.

4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить хулиганов. Хулиганам нужны зрители и одобрение. После того, как они теряют свою аудиторию, у него нет никаких оснований продолжать издевательства.

Не будьте равнодушными!

БУЛЛИНГ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ ВО ВСЕЙ ГРУППЕ. ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ!



Травле – НЕТ!!!