

Памятка для детей и подростков.

Что такое буллинг и что делать, если ты стал его участником?

Что же такое буллинг? И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«**Агрессята**» - те, кто поддерживают агрессора; **Наблюдатели** - временные участники буллинга; **Жертва** - тот, кого притесняют.



Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;

- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;



1. Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
2. Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.
3. Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
4. Общайся не только с людьми своего пола.
5. Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное



Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?



- Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.
- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.
- Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжёлые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно

поставить в известность о происходящем взрослых

- классного руководителя, родителей.

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:



1. Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.
2. Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
3. Предложи совместное мероприятие всем классом.
4. Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными

и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.

5. Общайся не только с людьми своего пола.
6. Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное



shutterstock.com · 1029099148

ПАМЯТКА УЧИТЕЛЮ «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

И

ПРЕОДОЛЕТЬ ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ»

Что такое буллинг?

Буллинг – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Это разрушительное поведение «сильных», направленное на «слабых» с целью получения «удовольствия» от наносимого «слабым» материального и морального ущерба. Буллинг включает эмоциональное (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, публичное унижение, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой) и физическое насилие (избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей), которые вызывают травматические переживания у жертвы. Жертвой обычно становится тот, кто чем-то отличается от других.

Способы предотвращения:

- **Пресекайте** любые насмешки над неудачами одноклассников и пренебрежительные замечания в их адрес. Обговорите с ребятами, что если у кого-то что-то не получается, то в этом нет ничего смешного, все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику сделайте строгое замечание. Не провоцируйте своим поведением детей на насмешки друг над другом, например, разбор ошибок делайте либо, не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально. Избегайте высмеивания и сравнения детей на уроках. Оценки за контрольные работы можно не объявлять публично, а выставлять в дневники;
- **Обращайте** внимание на всякие «мелкие» происшествия в классе, например, ситуации, когда более активный и агрессивно настроенный ребенок обижает своего тихого соседа, не дает ему житья. Ни в коем случае не пренебрегайте детскими жалобами – вы можете не реагировать на них немедленно, но принимайте во внимание всегда;
- **Поддержите** новенького, пришедшего в класс, помогите ему наладить отношения с одноклассниками: представьте его ребятам, расскажите ему о классе;





Способы преодоления:

- Дайте отвергаемому ребенку возможность показать себя в выгодном свете, продемонстрировать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий много знает о космосе, четвертый интересно рассказывает истории и т.д.). Помогите ему проявить свои способности;

- Поговорите с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратите их внимание на чувства жертвы – обиду, унижение, страх, отчаяние.... Подчеркните положительные качества изгоя. Попросите их письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь N?». Когда вы рассказываете учащимся по своему усмотрению или формируете команды, и кто-то отказывается сесть с не принимаемым ребенком, настаивайте на своем. Потом поговорите с этим учеником наедине, поинтересуйтесь причиной его отказа, предложите ему встать на место отвергаемого: «А тебе будет

приятно, если кто-нибудь откажется иметь с тобой дело?»;

- В беседах со школьниками твердо выскажите свою негативную позицию по отношению к травле. Докажите, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Обращайтесь к их чувствам, давайте моральную оценку действий агрессоров – это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Обсудите с учащимися, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить. Ознакомьте школьников с фильмами и книгами, которые содержат информацию на тему буллинга. Предложите тему для обсуждения, например: как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику»;



- Помогите ребенку, ставшему жертвой, решить свои проблемы, например, преодолеть неуверенность в себе. Скажите ему: «Я тебе верю. Мне жаль, что с тобой это случилось. Это не твоя вина. Хорошо, что ты мне об этом сказал. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах: «Я заметила, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Я за тебя беспокоюсь. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы тебе помочь? Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Совместно смоделируйте ситуацию, в которой он находился, и обсудите возможные пути выхода из нее. С его родителями говорите о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию;

