

## Как избежать буллинга?

### 1. Не вини себя.

В первую очередь ты должен знать, что травля не твоя вина. **Ты имеешь право думать и выглядеть так, как хочется (в пределах разумного, конечно).**

### 2. Проанализируй ситуации.

Подумай, возможно, ты тоже допустил промах? Например, среди девочек-подростков война может возникнуть из-за обиды на бывшую подругу или друга. Возможно, **определив причину, справиться с проблемой будет проще.**

### 3. Подумай, стоит ли тебе меняться.

Не всегда стоит менять свой стиль, но сбросить лишний вес, начать лучше учиться или стать более общительным тебе вполне по силам. Умение бороться со своими недостатками сослужит хорошую службу и во взрослой жизни.

### 4. Не реагируй на издевательства.

Попробуй **просто игнорировать обидчика** на протяжении недели — иногда это может стать хорошим выходом из ситуации.

### 5. Выведи обидчика на разговор

Попробуй выяснить причину, но ни в коем случае не хами сам и не пытайся подкупить хулигана.

### 6. Не старайся уйти от проблем

Задиры, хулиганы и агрессоры есть в любом коллективе, поэтому бегство — не всегда хороший вариант. Переход в другой класс — это крайнее средство.

### 7. Научись уверенности в себе

**Проявляя уверенность в себе, ты защитишь себя от нападок и издевательств.** Попробуй заняться какими-то делами, которые повысят твою самооценку, а при необходимости обратиться к психологу.

### 8. Найди единомышленников

Одиночек травят чаще, чем тех, у кого есть хотя бы один или два друга, поэтому попробуй заручиться поддержкой других, но не спеши откровенничать с теми, с кем ты плохо знаком.

### 9. Умей постоять за себя

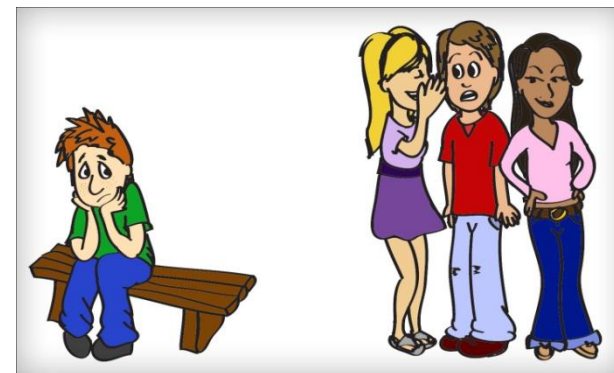
Дай понять обидчику, что не станешь молча терпеть, но ни в коем случае не переходи на драку (тем самым ты сам станешь агрессором)

### 10. Обратись к взрослым

Основная ошибка всех, кто подвергается буллингу в школе — молчание. Жертвы боятся показаться слабыми или выглядеть «стукачами» в глазах сверстников. **Но если самостоятельно уладить конфликт не удаётся, нужно немедленно обратиться за помощью к взрослому, которому ты доверяешь.**

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2 им. Ю.А.  
Гагарина муниципального образования  
Успенский район

## Буллинг как не стать жертвой



с.Успенское

## Что такое буллинг?

**Буллинг** — это термин, который появился не так давно, обозначает такое известное всем явление, как детская жестокость.

Понятие включает в себя запугивание и травлю одного ребенка другим или даже группой детей, в результате чего жертва становится морально униженной, что может привести к крайне опасным проблемам.

До 10 % учеников регулярно (раз в неделю и чаще) и 55% время от времени подвергаются издевательствам со стороны одноклассников.

Буллинг чаще распространен среди подростков. Данное явление возникает в силу возрастных особенностей, а также внешних и внутренних условий их развития. Если в коллективе началась травля, то ученикам средних и начальных классов трудно в нее не включиться из-за желания быть в «стае».

**Если ты хочешь поговорить об этой проблеме, обратись к родителям, учителям или педагогу-психологу!**

## Школьный буллинг

В каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств.

Школьная травля (буллинг) не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы.

### **Наиболее часто жертвами агрессии становятся дети, имеющие:**

- физические недостатки (могут быть детки носящие очки или пластины для зубов, дети с особенными потребностями, с дефектами речи и т.д);
- специфическое поведение (замкнутые, стеснительные или наоборот с импульсивным наивным поведением);
- особенности внешности и телосложения;
- страх перед школой;
- отсутствие навыков общения в коллективе;
- болезни физические и умственные;
- низкую успеваемость и интеллект.

## Советы для учеников

Буллинг в школе – это плохо.

Страдают те, кто стал жертвой. Переживают их родные. В конце концов, наказывают тех, кто был агрессором. Поэтому, помни о простых правилах, соблюдение которых поможет сохранить благоприятный психологический климат в твоей школе, в классе, в котором ты учишься.

Для этого просто надо:

- Отклонять предложения поучаствовать в травле.
- Пытаться разрядить обстановку, когда она накаляется и возможен буллинг.
- Немедленно звать на помощь и искать поддержки, если стал свидетелем насилия.
- Немедленно привести кого-то из взрослых, кому ты доверяешь
- Подбадривать и поддерживать жертв, советовать им пойти за помощью к надежному взрослому.

**Не допустим проявления буллинга в школе!**