

Расскажите взрослым

Если вы знаете о том, что ребята готовятся совершить очень плохой поступок, например, напасть на одноклассника, побить его, испортить его вещи, то нужно предупредить об этом учителей или школьного психолога.

Предупреждение взрослых в такой ситуации не будет слабостью или «стукачеством», кстати, согласно опросу, поступили бы 63% ваших ровесников. В каждой школе есть возможность сделать это анонимно. Вы можете напечатать письмо и положить его в стол учителя, можете, попросив не разглашать источник, показать школьному психологу скрины, фото и видео оскорблений и случаев жестокого обращения с вашим одноклассником. Таким образом, вы предотвратите беду и не станете соучастником преступления.

Попросите совета у родителей

Если у вас доверительные отношения с родителями, поговорите с ними о сложившейся в классе ситуации, попросив помочь вам поддержать одноклассника, учитывая возможные риски. Родители смогут привлечь внимание учителей, администрации и других родителей к проблеме. Возможно, все закончится после переписки в родительском чате или беседы с классным руководителем. Помощь родителей будет особенно важна, если вы по каким-либо причинам не готовы открыто проявлять свою позицию и поддерживать жертву буллинга.

Поделитесь с одноклассником информацией о том, как следует реагировать на нападки.

Рекомендации по самозащите от травли можно найти на **сайте Детского телефона доверия 8 800 2000 122** в разделе “Подросткам” и на сайте специального социального проекта по борьбе с буллингом: <https://гравлинет.рф>



**ежедневно
с 8:00 до 22:00
без выходных и
праздничных дней
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
в Камчатском крае**

Сайт <https://telefon-doveria.ru/>

*Министерство социального
благополучия и семейной политики
Камчатского края
КГАУ СЗ «Камчатский центр
социальной помощи «СЕМЬЯ»*

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПРО БУЛЛИНГ



**8-800-2000-122
ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**

Как вести себя, если ты стал жертвой, и как предотвратить травлю

БУЛЛИНГ - это всегда неправильно!
НИКТО не имеет права тебя запугивать!

Иногда, поделившись с кем-либо болью от этой ситуации, можно услышать в ответ: «Останови это немедленно!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает – делает тебя сильнее!», «Не будь тряпкой – дай отпор!» Ты можешь услышать и «В том, что тебя травят, виноват ты сам!»

НЕ ВЕРЬ ТОМУ, ЧТО ТЫ САМ ВИНОВАТ!!! КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

- Можно попробовать игнорировать хулигана. Обычно это работает, когда агрессор все еще пытается понять, можно ли над тобой издеваться;
- Избегай ситуаций и мест, где обычно нападают/ют на тебя, а также мест, где нет людей;
- Скажи хулиганам ясно и спокойно, что тебе не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»;
- Юмор – один из самых эффективных способов разоружить, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет чувство растерянности, некоторые даже могут раздражать агрессора еще сильнее.
- Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Ты можешь обратиться ко взрослому, которому доверяешь – члену семьи, учителю, психологу, социальному педагогу в школе. Разговор поможет лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами;
- Не надейся, что издевательства сами собой пройдут. **ТАКОГО НЕ БУДЕТ!** Ситуация может ухудшиться, если ты будешь молчать – агрессор поймет, что ему все сходит с рук;
- В случае кибербуллинга сохраняй переписки в интернете, даже, если хочешь поскорее избавиться от вещей, которые причинили боль и страдания. Этот материал может понадобиться для обращения в полицию.

КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ

- Не мучить людей самому. Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе;
- Стремись понимать, что чувствуют другие люди. Не все чувствуют как ты. Непросто понять чувства других, но это того стоит;
- Работай с собственными чувствами. Проблемы начинаются тогда, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке, на том, который не будет или не способен сопротивляться; Меньшее, что ты можешь сделать, - это дать понять, что тебе **НЕ ВСЕ РАВНО!!!**

Если считаешь, что травля – это неприемлемо – СКАЖИ ОБ ЭТОМ!

Ты можешь обратиться за помощью и поддержкой к специалистам **Детского телефона доверия**, и вместе с ними найти решение!

Звонок с любого телефона БЕСПЛАТНЫЙ! АНОНИМНО! КОНФИДЕНЦИАЛЬНО!

8-800-2000-122 ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

Против кого дружим: что делать, если твои друзья начали обижать и игнорировать одноклассника?

Каждый второй школьник в нашей стране, так или иначе, сталкивался с травлей. Возможно, и у вас в классе есть мальчик или девочка, с которыми никто не хочет дружить, их задевают и дразнят, не хотят сидеть за одной партой. Встать или не встать на защиту того, кого обижают — всегда сложный выбор, так как есть риск самим попасть под «раздачу». Но важно помнить одно правило: стать следующей жертвой можно независимо от того, решитесь ли вы встать на защиту одноклассника, станете молчаливым свидетелем или будете активным участником травли. И только в первом случае у вас есть возможность повлиять на ситуацию и остановить развитие буллинга.

**Если вы готовы поддержать того, кого все
обижают, вам помогут рекомендации
психологов Детского телефона доверия
8 800 2000 122**

Откажитесь поддерживать обидчиков

Ребята, которые присоединяются к травле, всегда опасаются организаторов. Они думают, что поддержав травлю, тем самым защитят себя от нападок в будущем. Но если агрессор решит найти себе новую жертву, ему будет не важно, поддерживали вы его или нет. Он выберет того, кто боится сильнее всех, и кто не может дать отпор.

Выразите несогласие

Не бойтесь заявить свою позицию, объясните ребятам, почему вы считаете, что нельзя проявлять жестокость. Это особенно важно, если в классе к вам обычно прислушиваются. Возможно, вашим ровесникам проще будет услышать мнение со стороны — вышлите им ссылки на статьи о последствиях травли, порекомендуйте посмотреть видео блогеров, фильмы и сериалы на эту тему.

Окажите поддержку

Здоровайтесь с тем, кого обижают, скажите ободряющие слова и выразите сочувствие - важна любая поддержка. Если вы опасаетесь обидчиков, это можно сделать наедине и поговорить, например, после школы и по телефону. Таким образом, он будет видеть, что не один, и что в классе есть люди, которые готовы встать на его сторону.

Расскажите о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122

Жертвой травли может стать абсолютно любой человек, но, как правило, агрессии со стороны сверстников подвергаются ребята, которые не уверены в себе и не умеют за себя постоять, чем—то отличаются от остальных.

Получается, что вашему однокласснику, чтобы на него перестали нападать, нужно работать над собой, стать увереннее, научиться управлять своими эмоциями и давать отпор. Вы можете подать ему идею обратиться за помощью к психологам. Расскажите о Детском телефоне доверия и предложите позвонить.