Травля детей в школе или Интернете – явле- ние в современном мире весьма распростра- ненное. В психологии этот процесс называют

***«буллинг»*** (англ.- агрессивное преследование одного из членов коллектива). Чаще всего тра- вят за то, что кто-то не такой как все.

С буллингом (травлей) связаны пережива- ния 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 В**ы **стали жертвой буллинга в школе**

* + Обязательно рас- скажите о сложившей- ся ситуации кому-то из взрослых, которым до- веряете (учителю, вос- питателю, руководите- лю кружка и пр.).
	+ Не стесняйтесь просить о помощи.
	+ Не отвечайте агрессией на агрессию,

это только ухудшит ситуацию.

* Не соглашайтесь разобраться с обидчи- ком один на один, после уроков.
* Не миритесь с участью жертвы, старай- тесь привлечь на свою сторону друзей, так бу- дет проще справиться с ситуацией притесне- ния.

## Что делать,

**если Вы стали свидетелем буллинга в школе**

* Поставьте в известность о происходящем взрослых (классного руководителя, родителей). Ситуация притеснения может иметь очень тя- желые 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 физиче- ской силы.



## Помните, никто не имеет права Вас уни- жать 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 от- личаются от Ваших, постарайтесь не осуждать их. Помните, что для других могут быть непо- нятными Ваши привычки.

🢚 Общайтесь не только с людьми Вашего пола.

🢚 Имейте свое мнение, но при этом не дока- зывайте, что мнение других неправильное.

## Рекомендации для Вас, подростки

***Чтобы не стать жерт- вой буллинга Вы должны уметь:***

* + Избегать ситуации, в которых возможен буллинг.
	+ Вести себя уверенно.
	+ Повышать свою само- оценку самостоятельно, а если нужно с помо- щью психолога.
* Искать друзей среди одноклассников, сверстников.
* Быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне).
* Не мечтай, что, если с тобой обойдутся жестоко, то ты отомстишь еще большей же- стокостью.
* Использовать юмор в общении. Это самое мощное оружие против вербальной агрессии.
* Использовать свои таланты, достижения на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились Вами, а не завидовали.



**ЗНАЙТЕ!!!**

# Чтобы не произошло, есть всегда выход.

***Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, обра- щайтесь к школьному психо логу, классному руководите- лю, администрации школы.***



ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



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