

Рекомендации для учащихся в ситуации буллинга

Что делать, если ты заметил, что в твоей группе кого-то обижают?

- 1. Не оставайся в стороне.** Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.
- 2. Расскажи взрослому, которому доверяешь.** Например, родителям, куратору группы, педагогу-психологу или преподавателю.
- 3. Вмешайся, если кого-то обижают.** Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратись за помощью к взрослым или другим ребятам.
- 4. Поддержи пострадавшего.** Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что происходящее неправильно и недопустимо.
- 5. Стань примером.** Дай понять агрессорам, что обижать других – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее.

Что делать, если тебя регулярно обижают?

- 1. Расскажи о травле взрослому, которому доверяешь.** Поддержка и помощь взрослых – это главное оружие в борьбе с буллингом.
- 2. Покажи, что тебе не нравится.** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
- 3. Попробуй найти поддержку.** Скорее всего в группе есть ребята, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться. Нужно набраться смелости и поговорить с ними.
- 4. Научись реагировать спокойно.** Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но помни, что слёзы, крики, злость, любая бурная реакция – это именно то, чего добивается обидчик. Без этого ему быстро станет скучно.
- 5. Используй юмор.** Это хороший способ обезоружить обидчика и остаться в хорошем настроении.
- 6. Пойми, что проблема не в тебе.** Что бы не случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью, ты помогаешь всему классу.

Что делать, если ты сам участвовал в чьей-то травле?

- 1. Прекрати травлю.** Сразу же и навсегда. Необязательно становиться друзьями, нужно просто прекратить насилие. Другие участники травли могут тебя не понять, поэтому понадобится вся твоя смелость.
- 2. Попробуй помириться.** Дай понять однокласснику, в травле которого участвовал, что ты поступал неправильно и больше не поддерживаешь такое поведение.
- 3. Действуй по-другому.** Подумай, что заставляло тебя участвовать в травле: желание почувствовать себя важным, пользоваться популярностью или быть главным? Что хорошее ты можешь сделать, чтобы завоевать внимание?
- 4. Поговори со взрослым, которому доверяешь.** Если ты злишься и считаешь, что кто-то заслуживает травли, поговори об этом со взрослыми. Вместе вы сможете решить, как лучше поступить в такой ситуации.
- 5. Стань примером.** Объясни другим участникам травли, что буллинг – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что больше не будешь в этом участвовать.