

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ»

Педагог-психолог Верещагина Е.Ю.  
МБОУ СОШ №4, Г. Ханты-Мансийск



**ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ)** - это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься (в том числе в сети интернет).

*Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.*

Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с

другом.

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**

О БУЛЛИНГЕ БЫВАЕТ СЛОЖНО РАССКАЗАТЬ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО! МОЖНО РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ, КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ, ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ.

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. **БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. **УХОДИТЕ!** Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. **РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!** Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!»

4. **ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!** Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. **РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!** Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

6. **НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. **В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ** Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана.

**8. БЕСПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ** Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь. Например, «Останови это!», «Это пройдет!», или «Ответь им, не будь тряпкой!» Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.

#### **9. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!**

Много лет назад, когда ваши родители были детьми, взрослые советовали молодым людям, над которыми издевались, отвечать ударом на удар — то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи, как: «Хулиганы — трусы, и убегут, если вы начнете бороться с ними». К сожалению, теперь мы знаем, что это не работает. Да, они трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

### **КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ШКОЛЕ?**

**1. НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!** Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Буллинг - это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими - это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Никто не будет хотеть дружить с хулиганом. Старайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

**2. СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ** Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства. Если сложить эти факты воедино, мы сможем понять, что Иван может что-то ненавидеть, в то время как его другу Андрею может понравиться то же самое! Точно так же тот, кто любит определенную музыку, скажем, металл, вряд ли захочет слушать чужую музыку, если эта музыка, например, современный рэп.

**3. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ГНЕВ** Многие молодые люди вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, в целом, потому что они не контролируют свой гнев или им трудно это сделать. Иногда это означает, что молодой человек может попасть в неприятности и в школе. Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке. Иногда люди, которые травят других, сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплескивается на «безопасную цель» — кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться.

#### **4. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО**

### **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

**1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ** Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы - каково это?

**2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ** Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

**3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ.** Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

**4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ** Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то особый вид спорта или какое-то ремесло? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

**5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО** На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

**6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ** Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

*Нет ничего неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят.*

*Иногда мы боимся, что нас назовут «стукачами», но тот, кто говорит о травле – не стукач!*

*Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю, чтобы у того были неприятности – это плохо.*

*Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом, потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того – кто травит, в первую очередь потому что он САМ себя так вел!*

*Проблемы у того, кто травит, а не у тебя!*

*Те, кто травят и их друзья, хорошо знают, как сделать человеку так, чтобы другие думали, что с ними что-то не*

*Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле это поводы, для того чтобы самоутвердиться и оправдать гадкое поведение.*

**НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ ИЗ-ЗА КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО ТРАВИТЬ!**