

Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

- Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!

- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.

- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

- Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.

Признаки буллинга:

- Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу.
- Всегда в подавленном настроении.
- Нет друзей в классе.
- Никто не хочет с ним сидеть за партой.
- Объект для шуток и юмора.
- Внезапное снижение успеваемости.
- Часто приходит с синяками и в порванной одежде.

- Не у кого спросить домашнее задание.
- На соревнованиях: «Только не с ним!».
- Часто проводит время на переменах в оди-ночестве.

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

- Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.

- Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.

- Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.

- Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.

- Общайся не только с людьми своего пола.

Помните:

просить помощи – это не слабость, а решение зрелого человека, попавшего в беду.

**Составитель: социальный педагог
МБОУ ДО ЦДОД Руденко Е.Ю.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительное образование «Центр дополнительного образования для детей»

Что такое притеснение (буллинг) и что делать если ты стал его участником?

(в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»)



г. Моршанск



Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

Что же такое буллинг? И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Виды буллинга:

Буллинг бывает прямым и косвенным. Первый тип предполагает открытое воздействие, избиения, оскорбления в

лицо. Второй тип предполагает скрытые издевательства, например, распространение слухов или объявление бойкота человеку.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора;

Наблюдатели – временные участники буллинга;

Жертва - тот, кого притесняют.

Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;

- Не стесняйтесь просить помощи;

- Не отвечайте на агрессию- агрессией;

- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей.

По специфике содержания можно выделить:

- Физический буллинг: избиение, толчки, плевки, захват вещей. Это самый распространенный и заметный тип буллинга. Психологи отмечают, что данный тип чаще встречается в 6-8

классах, а к старшим классам исчезает. Однако новостные сводки заставляют сомневаться в верности этих данных, но с другой стороны такое распространение оправдано юридически. 14-15 лет – возраст начала уголовной ответственности. Этот возрастной период приходится в среднем на 9 класс.

-Вербальная травля: прозвища, угрозы, оскорбления, насмешки, принуждения, унижение. Чаще встречается в студенческой молодежной среде.

-Социально-психологический буллинг: сплетни и слухи, игнорирование, исключение из группы и общих дел, выставление на посмешище, бойкот и изоляции, манипуляции. Этот тип актуален для всех возрастов, но чаще других остается незамеченным. Между тем именно этот тип вызывает самый сильный эмоциональный дистресс у жертвы.

- Электронный (виртуальный) буллинг. Предполагает травлю через телефон и компьютер, электронную почту, интернет. Виртуальный буллинг не зависит от возраста, подразумевает распространение слухов и ложной информации, взлом страниц, отправку негативных сообщений и комментариев, похищение и распространение фотографий, личных данных.