



Тульская область
Муниципальное образование
ЩЕКИНСКИЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ ЩЕКИНСКОГО РАЙОНА
СЕКТОР
ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

БУЛЛИНГ в подростковой среде: что делать жертве и родителям

Памятка для родителей и детей

Буллинг - многократное психологическое давление на человека, жертва которого испытывает постоянный стресс. Травля одного человека другим. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

Никто не хочет, чтобы его задирали. Никого нельзя обижать. Тем не менее, в муниципальных и государственных профессиональных образовательных учреждениях это происходит.

Буллер (агрессор) – это человек с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других; стремящийся быть в центре внимания любой ценой; агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию; чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

К **мотивам буллинга** можно отнести:

- зависть;
- месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- самоутверждение в коллективе;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

Чтобы увеличить шансы на то, чтобы избежать буллинга, предлагаем вам инструкцию:

1

Знайте, что язык тела необычайно важен. Не смотрите на ноги, когда идёте. Не кусайте ногти (это животный инстинкт нервозности). Не ходите, спрятав руки в карманы. Исследуйте ваши привычки: из-за них вы кажетесь меньше, слабее или менее развитым физически? Если это так, измените их на такие, которые создадут иллюзию, что вы больше и увереннее в себе.



2

Помните, что самооценка еще более важна, но ее сложно поддерживать. Вы очень важный человек! Вы важны для ваших родителей, учителей и родственников. Неуверенность в себе может быть тем единственным, что отделяет вас от самого популярного ученика в коллективе.

3

Не пытайтесь отвечать на грубость, если только вы не мастер в этом. Хулиганы практикуют свои издевки целый день и каждый день. Вы же, вероятно, делаете это не так часто, и вы едва скажете что-то, так как это используют против вас.

4

Когда вас высмеивают, ничего не говорите и смотрите в глаза, как голодное животное. Это поначалу может быть сложно, но вы не дадите им ту реакцию, которую они ожидают. Они хотят, чтобы вы уступили и попробовали подраться с ними, чтобы они могли избить вас. Если вы не будете драться, они не смогут победить.

5

Будьте осторожны в коридорах. Это отличные убежища для хулиганов, потому что они могут напасть, пока вы не в группе, и они не будут замечены. Двигайтесь с другими детьми с высоко поднятой головой, выискивая угрозу. Это может звучать как паранойя, но очень пригодится вам.

6

Помните, что вы не заслуживаете травли. Ничего из того, что вы сделали, и ничто в вас не говорит о том, что вас должны травить. Хулиганы – люди с низкой самооценкой и большим желанием власти – это плохое сочетание. Тысячи хороших детей травят каждый день. Но вы должны бороться с этим. Не начинайте драку, но и не позволяйте хулиганству продолжаться.

7

Дождитесь, когда они сделают первый удар или причинят вам боль или попытаются обидеть вас физически. Тогда вы сможете сказать, что это была самозащита и что вы просто не хотели причинять никому боль. Никогда не говорите ничего вроде – "Он сам начал!", используйте слова "самозащита" или скажите – "Я беспокоился о моей безопасности".

8

Не делайте ничего физического с хулиганом. Вы – цель, не он, потому что вы хотите избежать его. Не делайте ничего, чтобы разозлить его. Если вы

расстроитесь и захотите ударить его/ее по лицу, то просто уйдите, высоко подняв голову.

9

Если он смеется над тем, что вы делаете или носите, не изменяйте ваши привычки. Это только покажет, что у него есть власть над вами.

10

В первый раз, когда кто-то обижает, оскорбляет или бьет вас, остановите их, пока еще не слишком поздно. Если вы постоите за себя сразу же, это пошлет им сигнал, что вас нужно оставить в покое. Если вы позволите им продолжить, если будете смотреть в сторону или игнорировать, то это может продолжиться, а также подключатся новые люди. Подарите им убийственный взгляд. Хулиганы часто отступают при этом. Следите за языком вашего тела. Не смотрите в пол. Не сутультесь и не думайте о том, как бы вам хотелось исчезнуть, даже если вы чувствуете себя именно так. Стойте прямо и гордо, развернитесь к вашему хулигану. Хулиганы обычно выбирают жертв, которые не противостоят им.



11

Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

Как вести себя родителям, чей ребёнок подвергается травле в образовательном учреждении.

Первый и самый главный пункт – снять с ребёнка чувство вины!

Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».

Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.

Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.

Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.

В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Подозреваете, что ребёнок скрывает факт буллинга или что-то недоговаривает? Придите на помощь своему ребёнку, узнав детали и получив доказательства травли.

Скачайте приложение «Где мои дети» с точным GPS-локатором и функцией «Запись вокруг» из AppStore и GooglePlay.

Ребята!

Вы только начинаете жить, а в современной жизни можно встретить не только хорошее, но и много злого, жестокого, неправильного.

Учитесь быть сильнее зла, говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом собственного достоинства. Найдите себе друзей по интересам, общайтесь с теми, кто будет уважать и ценить вас.

Теперь вы знаете всё или почти всё о буллинге в образовательных учреждениях. Да, современный мир действительно жесток и опасен. И главная опасность заключается в нас самих. Поэтому нельзя закрывать глаза на происходящее. При малейших признаках буллинга – бейте тревогу, ищите пути помощи и разрешения ситуации.