

Как не стать жертвой буллинга:

- Найдите себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей.
- Приглашайте одноклассников в гости.
- Научитесь уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык.
- Не пытайтесь всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научитесь проигрывать и уступать, признавайте свою неправоту.
- Не задирайтесь, не зазнавайтесь.
- Не показывайте свое «превосходство» над другими.
- Не пытайтесь выделяться среди других, если нет для этого повода.
- Не хвастайтесь – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями.
- Не ябедничайте.
- Не «подлизывайтесь» к учителям.
- Не действуйте наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам.
- Не демонстрируйте свою физическую силу.
- Не показывайте свою слабость.
- Не взывайте к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами.
- Используйте свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились вами, а не завидовали.



Услуги экстренной психологической помощи

Телефон доверия

— тел. 8 (4152) 42-40-46,

8-800-2000-122

КГАУ СЗ «Камчатский центр социальной помощи семье и детям»

г. Петропавловск-Камчатский,

ул. Ключевская, д. 28

www.kamsocentr.ru

e-mail: miloserdie92@mail.ru

Тел. (8-4152) 46-77-96

Режим работы:

Понедельник – Четверг 9.00 – 17.15

Обед с 12.15 – 13.00

Пятница 9.00 – 15.00 без обеда

Отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних

г. Петропавловск-Камчатский,

ул. Матросова, д. 37

тел. (8-4152) 46-31-85,

(8-4152) 46-28-02,

(8-4152) 46-33-96

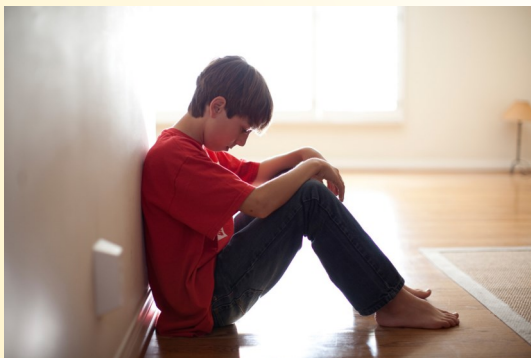


Краевое государственное автономное учреждение социальной защиты
«Камчатский центр социальной помощи семье и детям»

Буллинг. Как не стать жертвой травли



Информация для подростков



Советы подростку, оказавшемуся жертвой буллинга

Игнорируйте обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

Многие отказываются игнорировать издевательства, так как это кажется трусливым поведением. Но подумайте, действительно ли стоит связываться с хулиганами? Возможно, вам не нравится чувствовать себя трусом или слабаком, но почти всегда ваш ответ лишь ухудшит ситуацию. Агрессия лишь возрастет, и задира удвоит свои усилия. Попробуйте не обращать на него внимания около недели и посмотрите, что из этого получится.

Найдите силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручитесь поддержкой верных друзей.

Например, если о вас распускают слухи, то держитесь тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню. Будьте вместе во время обедов, на переменах и после уроков. Возможно, в их присутствии вас не станут задирать.

Помимо уже имеющихся друзей, знакомьтесь с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий вас кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет вам расширить круг общения.

Говорите о проблеме. Если вы стали жертвой травли, то важно озвучить эту проблему, рассказав о ней другу, родителям или школьному психологу. Так вам будет проще бороться со страхами и отчаянием. Научившись контролировать собственные эмоции, вы сможете найти решение проблемы с задирами.

Умейте постоять за себя. Если игнорирование не работает, то вам нужно не давать себя в обиду. Часто задиры обращают внимание на людей, когда чувствуют, что те не смогут дать отпор. Для этого можно дома подготовить несколько моделей поведения, когда на вас будут «нападать» обидчики. Если вы окажетесь крепче ожидаемого, то ваш обидчик может отступить.

Обратитесь к старшему. После пересечения определенной черты вы должны рассказать о травле кому-то из старших. Если задира продолжает изводить вас, несмотря на все попытки игнорировать или противостоять, то вы должны сообщить об этом.

Родители, учителя, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратитесь к взрослому, которому вы доверяете, который сможет верно оценить ситуацию. Если вы знаете тех, кто видел агрессивное поведение или стал его жертвой, то попросите этих людей прийти на разговор вместе с вами.

Научитесь уверенности в себе. Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой. Проявляя уверенность, вы тем самым защитите себя от издевательств. Занимайтесь такими делами, которые повысят вашу самооценку и придадут уверенности в себе.

