



Что такое буллинг и кибербуллинг? Что делать, если ты стал его участником?

Памятка для обучающихся

Что же такое буллинг?

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

Как не стать жертвой буллинга в молодежной среде?

Не вини себя

В первую очередь ты должен знать, что травля - не твоя вина. Ты имеешь право выглядеть так, как хочется (в пределах разумного, конечно), а проблемы в семье не должны стать причиной конфликтов с одноклассниками. Развод родителей, отсутствие денег или дорогих вещей и другие подобные факторы не повод для того, чтобы испытывать стыд или замыкаться в себе. **Проблемы бывают у всех, поэтому тебе нужно научиться адекватно воспринимать их, а буллинг — недостаток современного общества, а не конкретного человека.**

Выведи обидчика на разговор

Попробуй поговорить с лидером группы агрессоров, чтобы выяснить причину плохого отношения. Главное — найти подходящий момент, когда он останется один, без собственной группы поддержки. Многие подростки ведут себя совершенно по-другому, находясь в коллективе и один на один, поэтому вполне возможно, что ты сможешь определить корень проблемы. Но здесь тоже важна мера — если в ответ звучит что-то вроде «Ты просто меня бесишь», значит, стена непреодолима, и разговор нужно прекращать. **Ни в коем случае не пытайся подкупить хулигана деньгами или какими-то услугами - тем самым ты обречешь себя на добровольное рабство.**

Постарайся решить проблему

Переход в другой колледж или переезд в соседний город может стать выходом из ситуации в том случае, когда конфликт достиг точки кипения. Но уверен(а) ли ты в том, что на новом месте случившееся не повторится? **Задиры, хулиганы и агрессоры есть в любом коллективе, поэтому бегство — не всегда хороший вариант.** Оставь его на крайний случай, если ничего другое уже не помогает.

Научись уверенности в себе

По мнению психологов, чаще всего жертвами буллинга становятся подростки с низкой самооценкой и психологическими проблемами. **Проявляя уверенность в себе, ты защитишь себя от нападков и издевательств.** Попробуй заняться какими-то делами, которые повысят твою самооценку, а при необходимости **обратись к психологу**. Помни, что агрессоры чувствуют слабость своей жертвы на интуитивном уровне, поэтому тебе нужно действительно стать уверенным в себе, а не просто казаться таковым.

Найди единомышленников

Одиночек травят чаще, чем тех, у кого есть хотя бы один или два друга, поэтому попробуй заручиться поддержкой единомышленников. Это можно сделать даже в том случае, если ты новичок и ещё не успел познакомиться с остальными.

Умей постоять за себя

Если игнорирование обидчиков не даёт необходимого результата, нужно научиться давать им отпор. Необязательно проявлять физическую силу или бить хулиганов (хотя, как ни странно, иногда это приносит плоды, особенно в отношениях между мальчиками-подростками) – нужно просто дать им понять, что безропотно сносить оскорбления ты не собираешься. Подготовь несколько моделей поведения, которые помогут тебе бороться с буллингом, а ещё всегда старайся адекватно оценить ситуацию и соотношение сил.

Обратись к взрослым

Основная ошибка всех, кто подвергается буллингу в школе — молчание. Жертвы боятся усугубить ситуацию, показаться слабыми или выглядеть «стукачами» в глазах сверстников — причин подобного поведения может быть много.

Но если самостоятельно уладить конфликт не удаётся, нужно немедленно обратиться за помощью к взрослому, которому ты доверяешь. Если же ты хочешь поделиться бедой именно с

мамой и папой, разговаривай с ними спокойно, честно и без преувеличений расскажи о ситуации, после чего попробуйте вместе найти оптимальный выход.

Так же ты можешь обратиться к психологам колледжа, куратору, преподавателям. Напоминаем, что есть телефоны доверия, на которых у тебя не спросят фамилию (анонимно), но обязательно помогут тебе найти выход из создавшейся ситуации.

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала.



Если вы подвергаетесь кибербуллингу - познакомьтесь с советами специалистов для преодоления этой проблемы.

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Посоветуйтесь со взрослыми (родителями, куратором, психологом), прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. И следуйте правилу: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, вы должны знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападений. Нужно сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (бесплатно, анонимно, круглосуточно) 8 800-2000-122. Телефон доверия создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях.

Телефон доверия психологической помощи ребенку, г. Белгород: (4722) 52-57-92

Телефон доверия, г. Губкин: (47241) 5-20-02

РЯДОМ ЕСТЬ ЛЮДИ, ГОТОВЫЕ ПОМОЧЬ!

ПОВЗВОНИ ИМ!

Источники: Буллинг в школе: причины, последствия, помощь - <https://www.b17.ru/blog/71131/>

Памятка для подростков "Что такое буллинг?" - <https://infourok.ru/pamyatka-dlya-podrostkov-cto-takoe-bulling-4557255.html>