Травля – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают и прячут вещи, когда кого-то толкают, бьют, угрожают, унижают. Это повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

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 стесняйся просить о помощи;

 Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;

 Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;

 Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!

Ты вправе иметь собственное мнение!

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь по телефону:

Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, круглосуточно.

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

 Если в твоем 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.

Все это очень простые действия, но они работают. Травля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, травля быстро сойдет на нет. В своем классе каждый имеет право быть в безопасности. Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие. Намного лучше дружить и нормально общаться, чем постоянно бояться травли.

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.

 Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное.