Травля детей в школе или Интернете – явление в современном мире весьма распространенное. В психологии этот процесс называют

***«Буллинг»*** (англ.-агрессивное преследование одного из членов коллектива). Чаще всего травятзато, что кто-тонетакойкак все.

С буллингом (травлей) связаны переживания неприятных эмоций таких, как страх, вина, стыд, беспомощность, ненависть, отчаяние.

## Участники буллинга:

* *агрессор*–тот, кто притесняет (обидчик);
* *«агрессята»* - те, кто поддерживают агрессора;
* *наблюдатели* – временные участники буллинга;
* *жертва* – тот, кого притесняют.

## Что делать,

**если В**ы **стали жертвой буллинга в школе**

* Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, воспитателю, руководителю кружка и пр.).
	+ Не стесняйтесь просить о помощи.
	+ Не отвечайте агрессией на агрессию,

это только ухудшит ситуацию.

* Не соглашайтесь разобраться с обидчиком один на один, после уроков.
* Не миритесь с участью жертвы, старайтесь привлечь на свою сторону друзей, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

## Что делать,

**если Вы стали свидетелем буллинга в школе**

* Поставьте в известность о происходящем взрослых (классного руководителя, родителей). Ситуация притеснения может иметь очень тяжелые последствия как для жертвы, так и для всех его участников.
* Не бойтесь заступиться за одноклассника, если считаете, что его унижают. Помните, каждый может оказаться в трудной ситуации, поэтому нужно поддерживать друг друга.
* Объединитесь с друзьями и заступитесь за одноклассника все вместе.
* Разрешайте конфликт конструктивным способом, словами, без применения физической силы.



## Помните, никто не имеет права Вас унижать и обижать!

**Вы вправе иметь собственное мнение!**



## Как наладить отношения с одноклассниками

* Старайтесь не избегать общения. Больше общайтесь с одноклассниками. Участвуйте в дискуссиях и разговорах.
* Находите больше общих тем для беседы и разговора, интересуйтесь тем, что им нравится. Предлагайте свои темы для разговора.
* Предложите совместное мероприятие всем классом – поход в кино, на каток.
* Если какие-то привычки или внешний вид одноклассников кажутся Вам странными и отличаются от Ваших, постарайтесь не осуждать их. Помните, что для других могут быть непонятными Ваши привычки.
* Общайтесь не только с людьми Вашего пола.
* Имейте свое мнение, но при этом не доказывайте, что мнение других неправильное.

## Рекомендации для Вас, подростки

***Чтобы не стать жертвой буллинга Вы должны уметь:***

- не показывать свое превосходство над другими;

- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;

- не хвастаться, не задираться своими успехами, электронными средствами, своими родителями;

- не демонстрировать свою элитарность;

- не ябедничать;

- не подлизываться к учителям;

- не давать повода для унижения чувства собственного достоинства;

- не показывать свою физическую силу;

- не игнорировать «решения» класса, если они не противоречат нравственным нормам и законодательству;

- не показывать свою слабость при физических дефектах;

- постараться общаться с каждым учеником из своего класса;

- найти несколько друзей среди одноклассников;

- проводить свободное время с одноклассниками;

- не стремиться всегда побеждать в спорах, иногда лучше идти на компромисс;

- научиться проигрывать, если неправ;

- уважать мнение своих одноклассников.



**ЗНАЙТЕ!!!**

# Чтобы не произошло, есть всегда выход.

***Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, обращайтесь к школьному психологу, классному руководителю, администрации школы.***

 **Телефон доверия (бесплатно)**

**88002000122**

МОУ СОШ № 7

Усольский р-он, с.Сосновка

**БУЛЛИНГ: как себя вести**

# «Силен не тот, кто травит других, а тот,

# кто помогает!»

**ПАМЯТКА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ**

**ТРАВЛИ (БУЛЛИНГА) ДЕТЕЙ**

**В ШКОЛЕ**