

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Как избежать буллинга?

Буллинг (от английского bullying – «запугивание», «издевательство», «травля») – издевательство над другими людьми, травля одного или нескольких членов той или иной группы. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб. Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников.

Кто участвует в буллинге

- Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

- Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

- Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

5 важных правил

Список основных правил, которые помогут вам понять, как избежать буллинга:

1. Будьте спокойны и уверены в себе. Цель агрессивно настроенных людей – выведение «жертвы» из равновесия. Будучи спокойным, уравновешенным и уверенным в себе членом коллектива, вы вряд ли станете участником буллинга – жертвой, наблюдателем или агрессором.

2. Найдите в себе силы помочь другим. Если в вашем коллективе появился буллер, значит вы становитесь наблюдателем до тех пор, пока не

предпримите попытки искоренить это «зло». Сделайте все, что от вас зависит, чтобы восстановить комфортный климат в коллективе. Обратитесь к руководству, поговорите с другими членами коллектива, предложите решение проблемы.

3. Не молчите. Следует «включаться» в ситуацию и предотвращать возможные последствия буллинга. К примеру, если вы стали свидетелем кибербуллинга, то стоит подать жалобу на пользователя – в большинстве случаев это можно сделать онлайн на сайте, в социальных сетях или по электронной почте. Не будьте молчаливым свидетелем, активно способствуйте предотвращению подобных ситуаций. Так вы снизите риск того, что в будущем вы, ваши близкие или просто незнакомцы станут жертвами буллинга.

4. Выходите из позиции жертвы. В «группе риска» всегда находятся люди, у которых есть серьезные психологические проблемы. Если ваша модель поведения – это постоянная «жертва», «неудачник» и т.д., то другие люди именно так и будут к вам относиться и с большей вероятностью вы попадете в ловушку агрессии.

5. Будьте активны и общительны. Чаще жертвами становятся так называемые «аутсайдеры», одиночки, замкнутые. Перебороть особенности своей личности довольно трудно (и не всегда это необходимо, если вы действительно чувствуете себя уверенно и благополучно только наедине с собой). Однако более общительным людям всегда проще – учиться, вливаться в коллектив, находить работу, заводить отношения и т.д.

Теперь, ребята, когда вы знаете, как избежать буллинга, вам будет проще влиться в любой коллектив. Отметим, что речь идет не об игнорировании самой проблемы, а о предотвращении ее возникновения вовсе.

Также важно знать признаки буллинга, чтобы вовремя выявить те или иные проявления агрессии и начать действовать. В противном случае есть риск запустить ситуацию и дожидаться уже появления негативных необратимых последствий.

Что делать ребёнку если он столкнулся с буллингом?

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые необходимо знать для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество. Вы должны помнить, что взрослый всегда готов выслушать, поддержать и помочь, например, дать советы, как отвечать обидчикам.

Если же вы упорно не желаете делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы. В 2010 году в России для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях был создан детский телефон доверия 8-800-2000-122. За 10 лет существования принято более 10 миллионов звонков. Звонок бесплатный и анонимный.

- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).

- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.

- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Как реагировать ребенку, столкнувшимся с буллингом:

Сохранять спокойствие.

Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.

Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.

Сообщить о нападках родителям и учителю.

Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

Выводы

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и родителями и постарайтесь найти выход.