Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ БУЛЛИНГ? И КТО ЕГО УЧАСТНИКИ?**

***Буллинг*** – это насмешки, оскорбления, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

***Агрессор*** - тот, кто притесняет (или обидчик);

***«Агрессята»*** - те, кто поддерживают агрессора;

***Наблюдатели*** - временные участники буллинга;

***Жертва*** - тот, кого притесняют.

****



# **ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ВЫБРАЛИ ЖЕРТВОЙ**

Особенно трудно приходится детям, они попадают в активную социальную среду - школу, где очень часто сталкиваются с такими явлениями как "буллинг", "кибербуллинг" и "моббинг".

Слова тяжелые, жесткие, пугающие. Значение их - подавление, преследование, запугивание, психологический и физический террор.

**Буллинг**, как правило, это агрессивный прессинг одного члена коллектива (класса, если речь идет о школе) одноклассниками, всеми или некоторыми.

**Кибербуллинг** явление новое, напрямую вытекающее из бесконечного потока интернета, травля жертвы в сети.

**Моббинг** явление не менее неприятное - злые шутки, язвительные оскорбления, дразнилки, сплетни, распространение грязных слухов о жертве.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?**

• ***обязательно поделиться со сложившейся ситуацией с взрослыми, находящимися рядом - родители, учителя, близкие.*** Зачастую подросткам кажется, что такое поведение будет расценено как слабость и жалобы умалчиваются, но ситуация может приобрести совсем не безобидный оборот, поэтому о случаях террора со стороны кого бы то ни было следует сообщать немедленно;

• не стесняйся просить о помощи;

• нельзя паниковать, нужно постараться собраться и успокоиться, не поддаваться назначенной роли жертвы;

• не допускать срывов, крика, скандала в ответ, открытых разборок, что только раззадоривает обидчиков и показывает слабость и беззащитность жертвы;

• не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;

• найди единомышленников, возможно испытывающих антипатию к источнику террора, попробовать найти с ними контакт, общий язык.

**Помни о том, что никто не имеет права**

**тебя унижать и обижать!**

**Ты вправе иметь собственное мнение!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ 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.

**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.

**Республиканский телефон доверия**

8 (801) 100-16-11 (круглосуточно, бесплатно)

**Телефон доверия "Для детей и подростков"**

8 (017) 246-03-03 (круглосуточно, бесплатно)

**Телефон доверия Центр Дружественный Подросткам «Откровение»**

42-76-55 (8.00-17.00, ПН-ПТ)

**Телефон доверия ГУО «Социально-педагогический центр полоцкого района»**

49-35-49 (8.00-16.30; ВТ,ПТ 8.00-18.30)

ГУО «Социально-педагогический центр Полоцкого района»

**«Травля. Вместе мы положим этому конец»**

****

*Буклет для несовершеннолетних*

Полоцк, 2019г.