

#### 4. Что должен знать ученик, чтобы суметь противостоять буллингу.

Итак, давайте попробуем с вами освоить то, что поможет нам противостоять обидчику.

1) Психологический тренинг. Перед вами чистые листочки и ваша задача сейчас анонимно перечислить 3 существительных, которые являются ответом на вопрос «Кто я?». (Например: ученик, парень, девушка, спортсмен и т.д.)

Далее учитель собирает листики с ответами учеников и выборочно зачитывает вслух. В идеале на первое место ученики должны поставить «ЛИЧНОСТЬ» Акцент делается на том, что все люди разные и каждый из нас – уникален, каждый ЛИЧНОСТЬ. Поэтому никому не позволено унижать достоинство другого человека.

Бороться с обидчиками трудно, но помните, что НЕ вы представляете проблему, а буллинг. И вы имеете право чувствовать себя в безопасности. Если вы чем-то отличаетесь от толпы, гордитесь этим! Стойте на своем! Проводите время с друзьями, а те, кто стремится унижить и задеть других, пусть остаются в стороне. Не примыкайте к ним, чтобы казаться своим! Не уподобляйтесь тем ребятам, которые не просто занимаются буллингом, а снимают издевательства над жертвами на мобильные и выкладывают в интернет.

Игра «Рука помощи». Ученикам раздать чистые листы А4 и попросить перерисовать свою ладонь. Далее на каждом из пальцев, кроме большого, ученики перечисляют те личностные качества, которыми они обладают. Затем попросить их поменяться «ладонью» с соседом. На контуре большого пальца своего соседа детям предлагается написать то качество, которое они хотели бы подарить своему другу и которое призвано помочь противостоять обидам. Далее выборочно зачитывают свои качества и те, которые им «подарили».

Если вы уже стараетесь игнорировать нападки обидчиков, попытайтесь уйти от них, не обращая внимания. Ни в коем случае не убегайте, так как это просто подстегнет ваших трусливых обидчиков. Нет другого способа, как или отразить их нападки один раз в довольно жесткой форме или же терпеть это годами. Надо учиться и уметь разговаривать!!! Принимая во внимание многие последствия, порой с летальным исходом, нападков на жертв и откровенную дедовщину в школах, в других учебных заведениях, стоит обдумать всю ситуацию и если вы чувствуете, что не в силах разобраться с обидчиками физически и психологически, то следует поговорить о создавшейся ситуации со взрослым, которому вы доверяете. Ведь это не сложно, и не стоит ничего – просто подойти и поговорить, объяснить причину, если знаете, описать обидчиков, рассказать, что они делают с другими, и возможно, взрослый сможет прийти на помощь и разобраться, положить конец этим действиям, иначе такие атаки и нападки могут всерьез испортить ваш характер, искалечить психику, если не привести к физическим травмам.