

## ТРАВЛЯ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ

### Памятка для подростков

*Знаешь ли ты, что такое буллинг? Это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть или стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают. Если в классе поселился буллинг, может казаться, что это навсегда, и ты ничего не можешь с этим сделать. Но это не так.*

*Травля держится на идеи «все против одного». Если ты и твои одноклассники ясно покажете, что никаких «всех», которым нравится издеваться, в вашем классе нет, то и травля сойдёт на нет.*

### *Что можно сделать?*

***Не мучай людей сам!*** Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими. Не запугивай других и не позволяй своим друзьям делать подобное. Если ты видишь, что твои друзья издеваются над кем-то, призови их остановиться. Помни одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! Старайтесь присоединяться к людям, а не оставлять их одних. Ты не знаешь, где можешь встретить новых друзей.

***Найди в себе мужество и вставай на защиту!*** Травля – это «болезнь» группы, лечить её надо тоже всем вместе. И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются, а найдут в себе мужество противостоять этому. Чаще всего травля начинается и продолжается с молчаливого согласия всех ребят. Если ты видишь, что кого-то обижают, подойди и скажи ему: «Не слушай их, это они зря». Скажи агрессорам: «Это не круто. Это глупо. Прекрати. Ты не имеешь права над ним издеваться! Оставь его в покое!». Говори о том, что тебе это не нравится и, если они не прекратят, ты расскажешь взрослым и попросишь учителя помочь справиться с травлей в классе. Поговори с друзьями о том, как вы можете помочь тому, кого обидели, и показать хулигану, что он не «хозяин положения». Вот увидишь, постепенно к вам будут присоединяться больше и больше ребят. Ведь никому не хочется жить в атмосфере агрессии и насилия.

## ТРАВЛЯ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ

### Памятка для подростков

*Знаешь ли ты, что такое буллинг? Это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть или стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают. Если в классе поселился буллинг, может казаться, что это навсегда, и ты ничего не можешь с этим сделать. Но это не так.*

*Травля держится на идеи «все против одного». Если ты и твои одноклассники ясно покажете, что никаких «всех», которым нравится издеваться, в вашем классе нет, то и травля сойдёт на нет.*

### *Что можно сделать?*

***Не мучай людей сам!*** Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими. Не запугивай других и не позволяй своим друзьям делать подобное. Если ты видишь, что твои друзья издеваются над кем-то, призови их остановиться. Помни одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! Старайтесь присоединяться к людям, а не оставлять их одних. Ты не знаешь, где можешь встретить новых друзей.

***Найди в себе мужество и вставай на защиту!*** Травля – это «болезнь» группы, лечить её надо тоже всем вместе. И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются, а найдут в себе мужество противостоять этому. Чаще всего травля начинается и продолжается с молчаливого согласия всех ребят. Если ты видишь, что кого-то обижают, подойди и скажи ему: «Не слушай их, это они зря». Скажи агрессорам: «Это не круто. Это глупо. Прекрати. Ты не имеешь права над ним издеваться! Оставь его в покое!». Говори о том, что тебе это не нравится и, если они не прекратят, ты расскажешь взрослым и попросишь учителя помочь справиться с травлей в классе. Поговори с друзьями о том, как вы можете помочь тому, кого обидели, и показать хулигану, что он не «хозяин положения». Вот увидишь, постепенно к вам будут присоединяться больше и больше ребят. Ведь никому не хочется жить в атмосфере агрессии и насилия.

***Стремись понимать то, что чувствуют другие люди!*** Если ты когда-нибудь испытывал соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к травле, подумай о том, как человек чувствует себя, когда над ним или над ней издеваются. Хотел бы ты пережить эти чувства? Ты всегда можешь проявить внимание и сочувствие к тому, кого обидели. Иногда достаточно слов: «Как ты? как дела? чем тебе помочь? пойдём вместе».

***Научись работать с собственными чувствами!*** Многие вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, потому что не умеют контролировать свои эмоции, в том числе гнев. Конечно, иногда сердятся все. Но проблемы начинаются тогда, когда мы перестаём замечать, что наши эмоции переходят в агрессию и насилие. Иногда люди, которые травят, сердятся на то, что произошло у них дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплёскивается на «безопасную цель» – кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться. Есть и те, кто не вымещает свой гнев на других, скрывает его ото всех. Это может привести к сильному чувству разочарования, ненависти и даже к тому, что человек захочет причинить боль самому себе. Важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими, искать помощи.

***Если кто-то угрожает тебе расправой, толкает или бьёт – ты не должен такое терпеть!***

***Помни – сам собой буллинг не прекращается!***

Не надо тянуть время и ждать, что всё само «рассосётся». Не пытайся давать физический отпор в ситуации травли! Насилие вызывает только насилие. Нельзя терпеть издевательства. Ничто не оправдывает травлю, даже если обидчик говорит, что это твоя собственная ошибка, или переводит всё в шутку! Если буллинг заставляет тебя чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, – знай, что это именно то, чего хочет обидчик. Это единственный способ, который даёт ему ощущение собственной силы и значимости! Говори о том, что над тобой издеваются, взрослым: это может быть кто-то из членов семьи, классный руководитель, учитель-предметник или другой сотрудник школы, с которым ты хорошо ладишь! Возможно, на это сложно решиться, но это точно необходимо! Никто не имеет права заставлять кого-либо страдать!

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***

***Стремись понимать то, что чувствуют другие люди!*** Если ты когда-нибудь испытывал соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к травле, подумай о том, как человек чувствует себя, когда над ним или над ней издеваются. Хотел бы ты пережить эти чувства? Ты всегда можешь проявить внимание и сочувствие к тому, кого обидели. Иногда достаточно слов: «Как ты? как дела? чем тебе помочь? пойдём вместе».

***Научись работать с собственными чувствами!*** Многие вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, потому что не умеют контролировать свои эмоции, в том числе гнев. Конечно, иногда сердятся все. Но проблемы начинаются тогда, когда мы перестаём замечать, что наши эмоции переходят в агрессию и насилие. Иногда люди, которые травят, сердятся на то, что произошло у них дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплёскивается на «безопасную цель» – кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться. Есть и те, кто не вымещает свой гнев на других, скрывает его ото всех. Это может привести к сильному чувству разочарования, ненависти и даже к тому, что человек захочет причинить боль самому себе. Важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими, искать помощи.

***Если кто-то угрожает тебе расправой, толкает или бьёт – ты не должен такое терпеть!***

***Помни – сам собой буллинг не прекращается!***

Не надо тянуть время и ждать, что всё само «рассосётся». Не пытайся давать физический отпор в ситуации травли! Насилие вызывает только насилие. Нельзя терпеть издевательства. Ничто не оправдывает травлю, даже если обидчик говорит, что это твоя собственная ошибка, или переводит всё в шутку! Если буллинг заставляет тебя чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, – знай, что это именно то, чего хочет обидчик. Это единственный способ, который даёт ему ощущение собственной силы и значимости! Говори о том, что над тобой издеваются, взрослым: это может быть кто-то из членов семьи, классный руководитель, учитель-предметник или другой сотрудник школы, с которым ты хорошо ладишь! Возможно, на это сложно решиться, но это точно необходимо! Никто не имеет права заставлять кого-либо страдать!

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***