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 травят за то, что кто-то не такой как 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, руководите- лю 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:***

* + Избегать ситуации, в которых возможен буллинг.
	+ Вести себя уверенно.
	+ Повышать свою самооценку самостоятельно, а если нужно с помо щью психолога.
* Искать друзей среди одноклассников, сверстников.
* Быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне).
* Не мечтай, что, если с тобой обойдутся жестоко, то ты отомстишь еще большей же стокостью.
* Использовать юмор в общении. Это самое мощное оружие против вербальной агрессии.
* Использовать свои таланты, достижения на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились Вами, а не завидовали.



**ЗНАЙТЕ!!!**

***Чтобы не произошло, есть всегда выход.***

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



ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



***«Силен не тот, кто травит других, а тот, кто помогает!»***