

Понятие «буллинг» (от англ. bullying – запугивание, травля) появилось ещё в XX веке. Но современное значение оно приобрело относительно недавно, благодаря автору книги «Буллинг в школе» норвежскому профессору психологии Дану Ольвеусу.

Буллинг – это один из видов насилия, когда ребенок или подросток подвергается агрессии и насмешкам со стороны одного или группы сверстников.

ВИДЫ БУЛЛИНГА

Словесный (вербальный)- оскорбления, насмешки, обзывания, запугивания, угрозы, сплетни.

Физический- плевки, удары, щипки, пинки, толкание, подножки, выкручивание рук, любые другие действия, причиняющие боль и даже телесные повреждения, кража или умышленное повреждение личного имущества жертвы.

Социальный(психологический)- оскорбительные жесты или действия, игнорирование, отказ от общения, бойкот, вымогательство денег, еды, вещей или принуждение к чему-то.

Кибербуллинг- буллинг с использованием гаджетов и интернета, SMS, электронные письма, оскорбительные комментарии, распространение лично информации, передача сообщений, фотографий, и видео оскорбительного, агрессивного содержания, снятие драк и травли и публикация в сети.

КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?



БУЛЛИНГ – ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!

Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!

Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).

Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются – почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются, и вы хотите, чтобы это прекратилось.

Говорить кому-то, что над вами издевались – это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БУЛЛИНГУ?

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ! Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ ПРАВИТСЯ! Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

3. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ! Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

4. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ! Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и педагогов. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас

и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» – знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить с психологом или социальным педагогом – их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли.

5. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» – ПЛОХОЙ ВАРИАНТ

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

6. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

7. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию – у вас есть право на то, что вы делаете!

8. НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств – нет оправдания поведению хулиганов. Издеательства – это всегда плохо.



ГОБПОУ
«Липецкий торгово-технологический
техникум»

СТОП! БУЛЛИНГ!

памятка для подростков

