

8 форм травли

1. Изоляция.

Человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.

2. Присоединение.

Для участия в травле не обязательно быть инициатором.

3. Вербальные издевательства.

Обидные слова, насмешки, словесные угрозы.

4. Бодишейминг.

Обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека.

5. Физические издевательства.

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

6. Сексуальные издевательства.

Шутки, жесты или комментарии на тему секса, распространение сплетен.

7. Кибербуллинг.

Запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.

8. «Я ни при чем».

Видеть, что над кем-то издеваются и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

Если ты видишь, что кого-то обижают

#говори Видишь ТРАВЛЮ?

ОСТАНАВЛИВАЙ!

Вступи за жертву:

(Скажи, что это «Не круто. Это глупо. Прекратите»)

**Скажи тому, кого обижают
«Не слушай. Ты не виноват. Это они от собственной глупости».**

**Сообщи взрослым
(педагогу, родителям)**

**Это не ябедничество.
Это просьба о помощи!**

Сектор первичного приема семей

8 (3462) 35-48-60

Адрес: ул. Лермонтова, 9

Сайт: <http://zazerkalie86.su>

E-mail: SurCPSD@admhmao.ru

Мы в социальных сетях:



Бюджетное учреждение

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский центр социальной помощи семье и детям»



Если ты стал жертвой буллинга

Советы для подростков

Что такое буллинг?

Буллинг (или травля) - это вид группового эмоционального или физического насилия. Обычно он направлен на какого-то одного человека, происходит регулярно, осуществляется в группе или при ее поддержке.

Буллинг может коснуться каждого и опасен для психологического состояния человека, будь он жертвой, зачинщиком, или просто свидетелем.

Почему вообще возникает буллинг?

У подростков особенно сильна потребность быть частью какой-либо группы с общими интересами, быть там «своим». Но школьный класс, как правило формируется случайным образом, это изначально разрозненная группа, у которой нет общей цели. Подростки начинают искать общий интерес и могут придумать себе внешний повод, например, сплотиться против одного человека. В группах по интересам буллинг встречается реже, так как участников объединяет общее увлечение.

Если ситуация травли все-таки случилась

Если так получилось, что ты стал жертвой буллинга и испытываешь на себе агрессию и негатив со стороны одноклассников, то что делать в этой ситуации?

1. Не поддаваться на провокацию.

Не проявлять гнев. Возможно обидчик потеряет к тебе интерес. Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения (в случае кибербуллинга).

2. Поговорить с обидчиками

Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.

3. О травмах должны знать!

Если тебя постоянно избивают (или как-то физически/сексуально унижают) и на теле остаются ушибы, повреждения и т.д.—не надо молчать об этом! Если есть возможность—стоит обратиться в медпункт, больницу или травмпункт, чтобы все следы были зафиксированы.

4. Расскажи!

Поговори с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, учителя или психолог. Это могут быть близкие друзья или родственники. Взрослые могут помочь изменить ситуацию.

5. Психолог—твой друг.

Не бойся сходить к психологу. В этом нет ничего постыдного или смешного. Возможно, психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать тебя.

Не воспринимай психолога как врага, а пойми, что он твой друг и хочет помочь.



Дети, родители и педагогические работники автономного округа могут круглосуточно, бесплатно и анонимно обратиться за психологической помощью, позвонив по телефону: 8 800 2000 122