



Буллинг: памятка для подростков

Травля в школе или интернете — явление распространённое. В психологии это называют **«буллинг»** — агрессивное преследование одного из членов коллектива. Чаще всего травят тех, кто отличается от других. С буллингом связаны тяжёлые переживания: страх, вина, стыд, беспомощность, ненависть, отчаяние.

Участники буллинга и что делать

В ситуации буллинга всегда есть несколько ролей. Понимание их помогает осознать, что происходит, и найти выход.

Агрессор

Тот, кто притесняет и обижает других

«Агрессята»

Те, кто поддерживают агрессора

Наблюдатели

Временные участники — те, кто молча смотрит

Жертва

Тот, кого притесняют

Если вы стали жертвой

- Расскажите взрослому, которому доверяете — учителю, руководителю кружка
- Не стесняйтесь просить о помощи
- Не отвечайте агрессией — это ухудшит ситуацию
- Не соглашайтесь на встречу один на один после уроков
- Привлеките друзей на свою сторону

Если вы стали свидетелем

- Сообщите взрослым — классному руководителю, родителям
- Не бойтесь заступиться за одноклассника
- Объединитесь с друзьями и поддержите жертву вместе
- Разрешайте конфликты словами, без силы

 **Помните:** никто не имеет права вас унижать. Вы вправе иметь собственное мнение!

Как наладить отношения и защитить себя

Как наладить отношения с одноклассниками

- Не избегайте общения — участвуйте в разговорах и дискуссиях
- Ищите общие темы, интересуйтесь тем, что нравится другим
- Предложите совместное мероприятие — кино, каток, прогулку
- Не осуждайте чужие привычки — ваши тоже могут казаться странными
- общайтесь не только с людьми вашего пола
- Имейте своё мнение, но не доказывайте, что чужое — неправильное

Чтобы не стать жертвой буллинга

Ведите себя уверенно и повышайте самооценку — самостоятельно или с психологом

Избегайте ситуаций, где возможен буллинг

Ищите друзей среди одноклассников и сверстников

Используйте юмор — это мощное оружие против вербальной агрессии

Проявляйте свои таланты на благо класса — чтобы гордились, а не завидовали

Не мечтайте о мести — жестокость порождает жестокость

✅ **ЗНАЙТЕ:** Что бы ни произошло — выход есть всегда. Если вы попали в трудную ситуацию, обращайтесь к психологу, классному руководителю или руководству школы. Вы не одни.