

ТРАВЛЕ - НЕТ!



Ребята, что такое буллинг?
Как отличить буллинг от игры,
от шутки?



"Буллинг" - это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются стоять и сидеть рядом, когда отнимают, прячут, портят вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают и угрожают.



Расскажи о травле тем взрослым, кому доверяешь (родителям, учителю, психологу), пойми, что это не стучачество.

Сохраняй спокойствие, уверенность, при встрече с обидчиком смотри в глаза, выпрями плечи, говори чётко и уверенно.

Найди в классе друзей и претяни их на свою сторону. Осознайте совместную силу.

Используй самое мощное оружие против агрессии — юмор.

Буллинг — это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку, а попросту травля.

Если вы из-за чего-то поспорили и даже обозвали друг друга — это конфликт. Но если весь класс долго игнорирует одного — вот это уже буллинг.

В конфликте обе стороны одинаково сильны, ответственны за происходящее, конфликт длится недолго и его можно разрешить.

В случае травли жертва чувствует себя слабой, беспомощной, происходит спланированное, систематическое унижение.

Жертвой может стать любой из Вас...

Иногда травля переходит все границы:

Если тебе сделали больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе...

...это настоящее **НАСИЛИЕ**, оно **ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ** и должно быть прекращено, помощь взрослых здесь необходима!

Ты можешь научиться реагировать правильно и от тебя отстанут, но будут травить кого-то другого. Травля - это болезнь класса, она не связана с конкретными людьми и лечить её нужно всем вместе!

Тебя обижают:
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если предмет травли можно исправить - исправь.

Научись говорить «нет». Часто агрессору нужно всего лишь раз получить отпор.

Удели особое внимание работе над самооценкой (займись спортом, читай книги, изучай историю, учи наизусть стихи - ты станешь интересным собеседником, удивишь любую компанию).

Поверь в себя, ты - личность, перестань сравнивать себя с другими! Прими и полюби свои достоинства и недостатки.

И ПОМНИ: ты ни в чём не виноват, никто не имеет права тебя обижать, это закон. Только не молчи.



Что такое БУЛЛИНГ?

