

Против кого дружим: что делать, если твои одноклассники начали обижать кого-то и игнорировать?

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ
НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ**



**ГЛАВНОЕ – НЕ ОСТАВАТЬСЯ
РАВНОДУШНЫМ, ЕСЛИ
ВИДИШЬ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ С
КЕМ-ТО, И СРАЗУ РАССКАЗАТЬ, ЕСЛИ
ЭТО ПРОИСХОДИТ С
ТОБОЙ**

Согласно исследованиям, каждый второй обучающийся в нашей стране так или иначе сталкивался с травлей, то есть половина всех учеников знакома с этим неприятным, а порой и опасным явлением. Возможно, и у вас в группе есть мальчик или девочка, с которыми никто не хочет дружить, их задевают и дразнят, не хотят сидеть за одной партой. Какова ваша позиция — сочувствуете, стараетесь не замечать или участвуете в этом?

Встать или не встать на защиту того, кого обижают — это всегда сложный выбор, так как есть риск самим попасть под «раздачу». Но важно помнить одно правило: стать следующей жертвой можно независимо от того, решитесь ли вы встать на защиту одноклассника, станете молчаливым свидетелем или будете активным участником травли. И только в первом случае у вас есть возможность повлиять на ситуацию и остановить развитие буллинга.

Если вы готовы помочь тому, кого обижают, то вам помогут следующие рекомендации:

Откажитесь поддерживать обидчиков

Ребята, которые присоединяются к травле, всегда опасаются организаторов. Они полагают, что поддержав травлю, тем самым защищают себя от нападок в будущем. Но если агрессор решит найти себе новую жертву, ему будет не важно, поддерживали вы его или нет. Он выберет того, кто боится сильнее всех, и кто не может дать отпор. Доказано, что не пытаясь прекратить унижение и насилие, молодые люди приобретают опыт беспомощности в ситуации несправедливости. И если сами потом оказываются в роли жертвы, то даже не пытаются остановить агрессора.

Выразите несогласие

Не бойтесь заявить свою позицию, объясните ребятам, почему вы считаете, что нельзя проявлять жестокость. Это особенно важно, если в группе к вам обычно прислушиваются. Если вы сомневаетесь, что сможете правильно донести свою мысль до одноклассников, почитайте рекомендации психолога о том, как научиться говорить убедительно “Как побеждать словами: техники убеждения” (памятка доступна там же, где и эта статья, на сайте института во вкладке социально-психологической службы, в разделе «Студенту»). Возможно, вашим ровесникам проще будет услышать мнение со стороны — вышлите им ссылки на статьи о последствиях травли, порекомендуйте посмотреть видео блогеров, фильмы и сериалы на эту тему.

Окажите поддержку

Здоровайтесь с тем, кого обижают, скажите ободряющие слова и выразите сочувствие. Для него важна любая поддержка. Если вы опасаетесь обидчиков, это можно сделать наедине и поговорить, например, после института и по телефону. Таким образом, он будет видеть, что не один, и что в классе есть люди, которые готовы встать на его сторону.

Несмотря на то, что жертвой травли может стать абсолютно любой человек, как правило, агрессии со стороны сверстников подвергаются ребята, которые не уверены в себе и не умеют за себя постоять, чем—то отличаются от остальных. Получается, что вашему однокласснику, чтобы на него перестали нападать, нужно работать над собой, стать увереннее, научиться управлять своими эмоциями и давать отпор.

Вы можете подать ему идею обратиться за помощью к психологам:

Смирновой Татьяне Владимировне, кабинет 338, тел. 550432 (добавочный 217), Галиамхановой Светлане Леонидовне, кабинет 352, тел. 550-432 (добавочный 240). Можете оставить записку в ящике около кабинета 338, это можно сделать анонимно.

Расскажите о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122 и предложите
ПОЗВОНИТЬ.



(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО,
КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,
БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ
ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!

