

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повисить свой статус за счёт него.

### Что же такое Буллинг?

**Буллинг** – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определённому человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

### Участники буллинга:

Агрессор – тот, кто притесняет (обидчик).

«Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора.

Наблюдатели – временные участники буллинга.

Жертва – тот, кого притесняют.

### Чтобы занять своё место в коллективе и наладить отношения между подростками:

- Старайся не избегать общения. Больше времени общаться со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.
- Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
- Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.
- Если какие – то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
- Общайся не только с людьми твоего пола.
- Имей своё мнение, но при этом не доказывай, что мнение других не правильное.

Государственное казённое учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних пос. Кубанская степь».

### «Буллинг среди подростков: практика помощи и поддержки в условиях учреждения».



Подготовила руководитель физического воспитания:

Бесценная Ю.В.

Январь, 2024 год

## Что делать, если ты стал жертвой притеснения буллинга?

- Обязательно расскажи кому – то из взрослых о сложившейся ситуации.
- Не стесняйся просить помощи.
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию.
- Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один , после уроков.
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.



**Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!**

## Каким бывает буллинг?

**Словесный** - когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

**Физический** - может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

**Угрозы** - иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

**Неприличные жесты** — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

**Вымогательство** - под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество.

## Что делать если ты стал свидетелем притеснения?

- Если в твоём классе кого – то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми.
- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.
- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддерживать друг друга.
- Ситуация притеснения может иметь очень тяжёлые последствия для жертвы, но не обойдёт стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых – классного руководителя, родителей.