



С ПСИХОЛОГОМ

Психологическая служба КГБУСО «Спасский СРЦН»
**Страничка для ответственных
взрослых и всех, кто хочет
ими стать**

Как избежать травли. Советы, которые помогут тебе в общении.



Сегодня пост для вас, ребята!

Наверняка кто-то из вас был свидетелем ситуаций, когда ваши сверстники объединялись против одного и каждый день надсмехались над ним, дразнили, задирали. Знакомо?... Увы, подобные ситуации сегодня стали распространёнными. Для этого явления даже есть определение – буллинг. Этим понятием обозначают агрессивное преследование, травлю одного или нескольких членов коллектива. Оскорбления, унижения, шантаж, угрозы, бойкот, физическое насилие, преследование в Интернет – это всё формы буллинга. Мало приятного быть и в роли жертвы, и в роли агрессора, и в роли наблюдателя. Способы выхода из подобных ситуаций есть! И мы бы хотели с вами ими поделиться.

Совет 1: Не нарушай своих жизненных принципов. Будь великодушен к своим обидчикам.

Совет 2: Быть жертвой травли невыносимо. Кажется, что остаёшься один на один с проблемой, не знаешь куда идти, что делать, у кого просить помощи. Не будь жестоким. Будь внимательным к окружающим. Думай о последствиях своих действий и учись отвечать за свои поступки.

Совет 3: Если по отношению к тебе применяют агрессию, тебя травят.... Не смей чувствовать себя жертвой! Учись прощать и дарить доброту всем вокруг. И тогда даже обидчик станет твоим другом.

Совет 4: Борись за себя. Пытайся изменить ситуацию – иначе ситуация изменит тебя. Ни один человек не заслуживает издевательского отношения к себе.

Совет 5: Помоги другому – и это поможет тебе!

Совет 6: Вы не раз, наверное, слышали выражение «белая ворона». Так называют людей, которые чем-то выделяются, не похожи на большинство в коллективе. Такие люди очень часто становятся объектами для травли из-за своей непохожести. Если ты думаешь, что «белая ворона» это про тебя..... Помни: ты уникален и неповторим! Если человек знает это, он и себе помочь сможет, и слабого в обиду не даст!

Совет 7: Поделись частичкой своего мира с тем, кто рядом. Просто улыбнись ему.

Совет 8: В ситуации, когда задирают не тебя, а твоего одноклассника, друга, просто хорошего знакомого, тоже не просто. Противоречивые желания помочь и не оказаться на месте преследуемого, не прослыть ябедой, не навредить своими действиями ещё больше приводят к растерянности и беспомощности, которая превращает человека в такую же жертву. И всё же самая незавидная роль в травле у обидчика! Человек, у которого всё в порядке, станет нападать на беззащитного? Счастливые люди так делают? Поэтому думай, как поступить сегодня, чтобы не жалеть о своих поступках в будущем.

Совет 9: Помни: ты не одинок, и если у тебя есть проблема в отношениях со сверстниками, либо ты видишь несправедливость по отношению к себе или к своим товарищам, расскажи об этом взрослым, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, педагоги, психологи. Ты ценен для них, и они постараются сделать всё для разрешения неприятной ситуации.

Совет 10: Если таких взрослых в твоём окружении нет, ты можешь обратиться за помощью и обсудить свои проблемы по номеру детского Телефона доверия. На линии работают психологи, которые выслушают и помогут найти выход из трудной ситуации. Если тебе нужна поддержка – звони общероссийский детский телефон доверия круглосуточно, бесплатно, анонимно.

8-800-2000-122

Приятного вам общения!