

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БУЛЛИНГУ?

1. Будьте спокойны! Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться.

2. Уходите! Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей.

3. Расскажите им, что вам не нравится! Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться.

4. Отвечайте с юмором и будьте умны! Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов.

5. Расскажите кому-нибудь о буллинге! Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих друзей и семей.

6. Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» – плохой вариант! Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать.

7. В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете! Вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана.

8. Информировать милицию! Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга.

9. Не верьте тому, что вы сами виноваты в том, что вас травят! Никто не заслуживает издевательства – нет оправдания поведению хулиганов.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ САМИ БУЛЛЕР (АГРЕССОР)?

1. Подумайте о ситуации, когда кто-то причинил вам боль! Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы – каково это?

2. Остановите травлю! Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите.

3. Решите ситуацию, пытаясь наверстать упущенное! Вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались.

4. Найдите новые способы ощущения собственной важности и получения внимания! Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

5. Относитесь ко всем одинаково! На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы.

6. Попросите взрослого помочь вам! Если вы злитесь на человека, над которым издевались, попросите взрослого помочь вам.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ОКРУЖЕНИЯ ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ?

1. Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана.

2. Если вы чувствуете, что не можете противостоять хулигану самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле – это не стучать, а отстаивать свои права и права других.

3. Если это возможно, пусть жертва издевательства знает, что вы думаете, что травля – это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы.

4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить хулиганов. Хулиганам нужны зрители и одобрение. Как только они теряют свою аудиторию, у него нет оснований продолжать издевательства.

Рекомендации педагога-психолога О.А. Попковой