

ШКОЛЬНЫЙ буллинг. Что это такое?



Школьная травля или буллинг — это длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, не способного защитить себя в данной ситуации. Это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа таковых получает удовольствие, причиняя боль, насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, завладевая имуществом более слабого. Пострадавшие чаще всего испытывают стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах.

Как противостоять буллингу. Советы ребенку-изгою. Неаккуратное вмешательство взрослых в ситуацию тоже может распалить обидчиков и усилить травлю.

Посещай секции , которые помогут давать отпор ,если тебя избивают. Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

Вести себя уверенно.

Избегать ситуации, в которых возможен буллинг.

Искать друзей среди одноклассников и сверстников. 9. Учиться использовать юмор -самое мощное оружие против словесной агрессии.

Не надеяться отомстить с помощью еще большей агрессии . Не применять оружие.

Заниматься с восстановлением своей самооценки с помощью специалиста если это нужно.

Разрешение проблемы буллинга в наших руках.