

Осторожно: буллинг!

Памятка обучающемуся

С тобой никто не хочет сидеть в классе?
С тобой никто не хочет разговаривать и играть на переменах?
Тебя обзывают нехорошими словами?
Над тобой смеются?
У тебя пропадают личные вещи?
Тебе угрожают?
Тебя запугивают?
Тебя бьют?

Осторожно: возможно, у вас в классе буллинг, и ты – его жертва.



ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Если говорить коротко, буллинг – это агрессивное преследование.

Как правило, тот, кого преследуют – один; а тех, кто преследует – много.

Тот, кого преследуют, называется жертвой буллинга; тот, кто преследует – агрессор, он же зачинщик буллинга.

Вокруг могут находиться те, кто безразлично наблюдает за происходящим. Они так и называются – наблюдатели.

КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?

Кто первым начал тебя задирать? Одноклассник? Педагог? Родитель другого ученика?
Или, может быть, ребята из класса младше?

От этого зависит, какому виду буллинга ты подвергаешься – горизонтальному или вертикальному.



Горизонтальный буллинг:	Тебя преследуют те, кто стоит с тобой на равной ступени. Например, это твои одноклассники или ребята из параллельных классов.	
Вертикальный буллинг:	Тебя преследует тот, кто старше или младше тебя. Отсюда вертикальный буллинг может быть как сверху вниз, так и снизу вверх.	
	Сверху вниз:	Тебя преследуют те, кто старше: старшекласники, педагоги, родители других учеников.
	Снизу вверх:	Тебя преследуют ученики классов младше твоего.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА БУЛЛИНГ?

Если тебя задирают только словами или молча игнорируют, для начала используй правило SOS: по-английски это будет Stop, Observe, Strategize.

Остановись. Оглядись. И выработай стратегию.

Сразу пойми одно.

Тебя травят не потому, что проблемы у тебя.

Тебя травят потому, что проблемы у зачинщика буллинга.

И проблемы большие.

Зачинщик буллинга до сих пор не умеет общаться с людьми.

Зачинщик буллинга тебя страшно боится и не может справиться со своим страхом.

Зачинщик буллинга чувствует себя в самом низу общества, хотя думает, что достоин большего.

Зачинщик буллинга очень плохо воспитан, для него нормой поведения является хамство.

Пожалей зачинщика, ему сейчас несладко.



Как не надо отвечать на словесные
замашки



Оправдываться («нет, ты неправ, на самом деле я...»)
Грубить и дерзить в ответ («Сам такой!»)
Драться и иным способом проявлять физическое насилие
Жаловаться взрослым («Мама!», «Мария Ивановна!»)
Угрожать («А вот я скажу Марии Ивановне!»)
Делать вид, что не обращаешь внимания, при этом краснея и плача
Проявлять яркие эмоции (слезы или гнев)

Как можно ответить на словесные
замашки



Согласись с обидчиком! Причем ты можешь сделать это так:
прямо («Да, ты прав!»)
или предположительно («Может быть, ты прав!»)
Улыбнись («Я действительно рад, что тебе весело!»)
Переведи внимание на зачинщика («Тебе хочется так думать?»)
Ответь что-то невпопад («Темно-синий вертолет!»)
Дай разрешение так говорить («Если тебе так нравится думать, то думай»)

ОДНАКО ЭТИ ПРИЕМЫ НЕ РАБОТАЮТ, ЕСЛИ ТЕБЯ БЬЮТ, У ТЕБЯ ЧТО-ТО ВЫМОГАЮТ ИЛИ ТЕБЕ ПОРТЯТ ВЕЩИ.

В таком случае медлить с оглаской происходящего категорически нельзя.

Пойми: против тебя совершается самое настоящее правонарушение, за которое взрослого человека привлекли бы к юридической ответственности – заставили бы компенсировать тебе убытки, оштрафовали или вовсе посадили в тюрьму.

Обязательно сообщи взрослым о том, что происходит, причем назови имя зачинщика.

Взрослые обязаны защитить тебя и принять меры к правонарушителю.

