

Советы подросткам или как вести себя, если вы стали жертвой буллинга...

- 1. НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!**
- 2. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!**

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

3. УХОДИТЕ!

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

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 семей и учебных заведений. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и преподаватели не умеют читать мысли!

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ!

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ!

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

ЧТО ДЕЛАТЬ???

Не молчать!!! Если видите что-то подобное, происходящее рядом – обратитесь к куратору, педагогу-психологу, администрации колледжа!

КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ???

- Твердыми рамками и ограничениями неприемлемого поведения.
- Последовательным применением некарательных, нефизических санкций за неприемлемое поведение и нарушение правил.
- Наличием взрослых, выступающих в качестве авторитетов.
- Теплом, интересом и положительным вовлеченностью взрослых.



646330 Омская область,
г. Тюкалинск,
ул. Ленина, 41
Тел./факс:
(38176) 2-31-22,
2-35-69

e-mail: tsht_tukal@mail.ru



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Тюкалинский профессиональный колледж»

БУЛЛИНГ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ: ПРИЧИНЫ, ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Рекомендации для обучающихся, преподавателей, родителей



Педагог-психолог
Коновалова Т.М.

Тюкалинск, 2023

Давайте оглянемся вокруг...

Практически в каждой группе есть подростки, которые по тем или иным причинам могут подвергаться нападкам и оскорблениям со стороны одноклассников.

Не понравиться может что угодно: внешний вид, темперамент, плохая или слишком хорошая успеваемость, отсутствие модной одежды и дорогих гаджетов, когда подросток «не такой, как все» или негативная (часто искаженная, лживая) информация о подростке, избранном на роль «жертвы».

Подростковая травля не является чем-то уходяще-приходящим. Насмешки, нападки, издевательства, психологически жестокие избиения могут происходить годами.

Такое поведение называется **буллинг**.

Это агрессивное поведение в отношении конкретного человека, форма регулярного жестокого обращения, при которой физически и психически сильный индивид (или группа) получает удовольствие, насмехаясь, издеваясь и унижая более слабого.

Компоненты буллинга – это...

- агрессивное и негативное поведение;
- оно осуществляется регулярно;
- оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- это поведение является умышленным.

Часто сторонние наблюдатели



буллинга – подростки, взрослые, преподаватели, боящиеся или не желающие вмешиваться, показывают свое бессилие или безразличие. В результате травля приживается и расцветает в группе, в колледже.

Формы буллинга...

- **Физический буллинг** (умышленные толчки, удары, пинки, побои).
- **Психологический буллинг** (насилие, связанное с воздействием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность, внушается страх).

Цель буллинга...



за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность!

Новая разновидность буллинга – **КИБЕРБУЛЛИНГ**

Жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.)