

БУЛЛИНГ. КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

По статистике каждый второй подросток сталкивается с буллингом. Каждый десятый молчит об этой проблеме. Буллинг – это один из видов насилия одного человека другим или группой людей. Он может быть физическим(удары, пинки, подножки, домогательства), словесным (угрозы, оскорбления, насмешки, социальным(сплетни, слухи, игнорирование, бойкот), экономическим(вымогательство, порча вещей). Не так давно появился новый вид буллинга - киберзапугивание(обвинения и оскорбления в соц. Сетях и по электронной почте).

Часто буллинг путают с конфликтом.

Конфликт — это зона\ситуация, когда сталкиваются разные интересы. Конфликт может происходить скрыто или очень бурно. В конфликте оба человека могут одинаково повлиять на ситуацию со своей стороны, так как у обоих есть интерес и разные вариации поведения. Находясь в конфликте, люди не объединяются против одного человека.

В буллинге есть агрессоры, которые возглавляют и придумывают издевательства. Есть жертва, над которой издеваются. Еще есть наблюдатели - это те люди, которые оказываются, вовлечены в ситуацию травли. Они могут находиться в стороне и делать вид, что не замечают происходящее, могут поощрять агрессоров или осуждать их. Наблюдатели – это самая большая категория участников буллинга.

Искать причину в человеке, которого травят – неверно, ее нет, поскольку он не несет ответственность за действия тех, кто его буллит. В буллинге возникает слово «ВСЕ» в категоричной форме. Т.е. отличий быть не должно, все одинаковые. Например: «все дети должны быть худыми, толстым быть нельзя» или же « все должны общаться между собой, быть в стороне и не поддерживать разговор нельзя», «все дети должны быть одинаковой расы со светлой кожей, с темной кожей быть нельзя». Но мы все имеем право быть другими.

Что делать если тебя травят?

- Не молчи. Расскажи взрослым, которым доверяешь. Это не слабость и не стукачество, а это твое взрослое решение обратиться за помощью;
- Когда тебя высмеивают, смотри в глаза обидчику. Такой реакции он не ждет. Самое сильное оружие против агрессии — юмор;
- Если тебя провоцируют на драку, не поддавайся. Обидчик не сможет тебя победить, потому что ты не дерешься. Даже если он попытается начать драку, просто уйди;
- Если предмет травли можно исправить – исправь. Если нельзя – не считайте себя виноватым;
- Укрепи самооценку и веди себя уверенно. Будь сильным (хотя бы внешне);
- Помни, что ни твои поступки, ни ты сам не говорит о том, что тебя должны травить. Буллеры – люди с низкой самооценкой и большим желанием быть «крутыми».

Что делать если ты наблюдатель травли?

- Избегай ситуаций, в которых возможна травля, и отклоняй предложения поучаствовать в ней;
- Немедленно обратись к взрослым. Они должны обеспечивать вашу безопасность;
- Действуй. Увидев или услышав, как над кем-то издеваются, вмешайся, чтобы немедленно остановить травлю. Не можешь сам, позови взрослого;
- Подавай хороший пример. Будь добр и открыт с людьми.

Что делать если ты замечаешь, что травмишь других?

- Попробуй понять себя. Зачем ты это делаешь... Что тебе это дает? Возможно силу в доминировании над другим, но поверь, сила есть в добре, в хороших поступках, лидерстве, творчестве.
- Обратись к взрослому, которому доверяешь или психологу. Расскажи им, что с тобой происходит. Буллинг разрушает отношения, и несет страдания тебе и окружающим.

Юные друзья! У вас все только начинается. В жизни есть не только хорошее, но и много зла, жестокости. Учитесь быть сильнее зла, говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом собственного достоинства. Найдите себе друзей, которые будут вас уважать, ценить и любить такими, какие вы есть. Отвечайте им взаимностью. Сделайте наш мир шуточку добрее.

