

Знаешь ли ты, что такое травля?

Скорее всего, знаешь.

К сожалению, классы, в которых кого-то травят, встречаются чаще, чем классы, в которых все живут дружно.

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают –

это называется травля.

Хотя часто люди, которые кого-то травят, предпочитают говорить:

«Мы просто его не любим».

«Мы просто ее дразним».

«Мы так играем».

«Мы шутим, это же шутка».

Ты согласен, что это «просто шутки»?



Неправильно

- ✘ Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)
- ✘ Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)
- ✘ Угрожать («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»)
- ✘ Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- ✘ Делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться
- ✘ Плакать и жаловаться
- ✘ Бросаться в драку
- ✘ и вообще пытаться непременно все это остановить.

Зачем останавливать то, что не может тебе причинить вреда? Им нравится это делать - это информация о них, а не о тебе. Мало ли, кто вокруг чем занимается и что говорит! Они хотят так проводить свое время - это их дело. А у тебя своих дел полно.

Правильно

- ✓ Пожать плечами («Может, и так»)
- ✓ Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- ✓ Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- ✓ Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- ✓ Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- ✓ Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)

Смысл любых правильных реакций - показать, что то, что происходит - их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скачут-прыгают-кричат, какие-то имеют мнения и интересы. Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

Поначалу обидчики могут еще больше разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что им правда нет никакого дело ни до твоего внешнего вида, ни до твоих качеств. Им хотелось получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды - нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

Но этого может быть недостаточно.

Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами.

Если:

- 1 тебе сделали по-настоящему больно,
- 2 намеренно сломали твою вещь,
- 3 испортили одежду,
- 4 отняли деньги,
- 5 мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом,
- 6 угрожают тебе

Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.

Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать - это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Бывает, что обидчики запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь - вообще уьем!». Не стоит им верить. Такие люди всегда связываются только с беззащитными. Достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить тебя стороной.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

Да, тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут.

Значит ли это, что травля в классе прекратится?
К сожалению, нет.

Именно этот человек станет неудобной жертвой. Но уже завтра могут начать травить кого-то еще.

Если травля - это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе.

И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются.

Что можно сделать?



сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»



подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:



«Не слушай, это они сдуру»



поговорить с агрессорами и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым

Первые шаги при буллинге

Если буллинг осуществляется по отношению к тебе

1. Не молчи

Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со родителями / учителем / другом.



своими

2. Ясно дай понять, чего ты хочешь

Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

3. Отмечай для себя

Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться.

4. Занимайся вещами, которые тебе нравятся

Буллинг подавляет тебя, повергает в стресс, лишает радости. Займись теми вещами, которые ты делаешь с удовольствием, от которых получаешь радость.

5. Найди тех, кто тебя поддерживает

Найди тех, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы.

6. Найди себе друзей

Найди себе друзей или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно иметь друзей.

Если ты видишь, что буллинг осуществляется по отношению к кому-то другому

1. Проинформируй старших

Если ты видишь, что жертвой буллинга стал кто-то из других



ребят,

обязательно скажи об этом учителю или родителям.

2. Поговори с ребятами

Поговори с другими ребятами об этой проблеме. Не бойся, что тебя сочтут «ябедой», поскольку если все будут молчать, то ничего не изменится.

3. Прямо говори о том, что ты думаешь

Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

4. Отмечай для себя

Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться.