

**Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность**

Вы должны осознавать всю ответственность за проступки, которые совершаете в своей жизни. Применение психологического и физического насилия над людьми уголовно наказуемо. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов человека. Больница обязана передать информацию в милицию, а милиция — отреагировать. Так же необходимо помнить, что уголовная ответственность наступает с 14 лет.

Психологические рекомендации агрессору.

Подумайте что вы сделали неправильно, и постарайтесь найти способы исправить это.

Сфокусируйтесь на том, что привело Вас к такому поведению, постарайтесь понять, что беря на себя ответственность за свои действия, Вы восстанавливаете собственную целостность и самоуважение.

Постарайтесь осознать свои чувства;

Развивайте позитивную самооценку;

Положительное отношение к самому себе;

Обучайте конструктивным способам выхода эмоций: побоксируй подушку, нарисуй, слепи..

Развивайте эмпатию.

Психологические рекомендации потенциальным жертвам.

Попробуйте понять истинную причину травли: внешность, особенности поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных предметов (мобильного телефона и т.д.).

Сообщить о ситуации родителям, классному руководителю, психологу: сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

Повышать самооценку, уверенность в своих силах:

-Посмотри в зеркало. Улыбнись себе! Говорите о себе только в позитивном ключе.

-Не закливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

-Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться.

Снимайте мышечное напряжение:

-дыхательная гимнастика: глубоко вдохни, задержи дыхание на 5 секунд, потом выдохни. Повтори несколько раз.

-сожми сильно, сильно кулаки и посчитай до 10, а потом расслабь руки.

-если есть возможность, прими душ, сходи в бассейн или поплескайся в ванной.

-порви не нужную бумагу, газеты.-массаж.

-побоксируй подушку. Развивайте навыки общения со сверстниками-

Способы реагирования на обзывания:

-игнорировать

-не обращать внимания

-отреагировать нестандартно. Как завести себе друзей

-приглашать в гости

-уметь выслушать и помогать друг другу

-уметь делиться (ручкой, ластиком, угощать конфетой, давать списывать контрольные :)

-говорить приятные слова «как ты сегодня замечательно выглядишь», «мне приятно с тобой общаться», «мне с тобой интересно»

Развивайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях и адекватного выражения эмоций.

УО Костюковский государственный аграрно-технический профессиональный лицей»

## Буллинг

Памятка для подростков



Гомель 2020

**Буллинг** - запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей.

Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших.

Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство.

Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.



Формы буллинга:

1. Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

- сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

- обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);

- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);

- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);

- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

- кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

*Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:*

- *физические недостатки* – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;

- *особенности поведения* – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;

- *особенности внешности* – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);

- *плохие социальные навыки* – недостаточный опыт общения и самовыражения;

- *страх перед учебным заведением* – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к учебе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;

- *особенности здоровья* – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;

- *низкий интеллект и трудности в обучении* – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: “Я не справлюсь”, “Я хуже других” и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.