

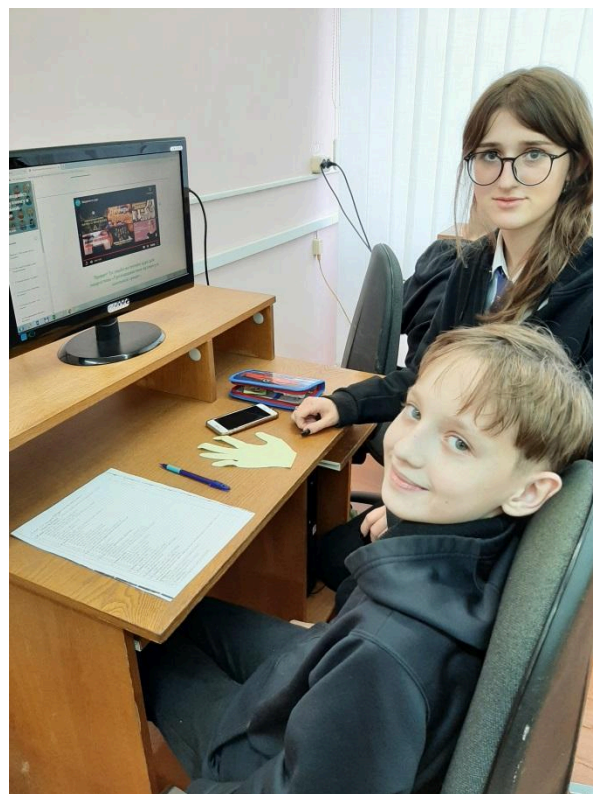
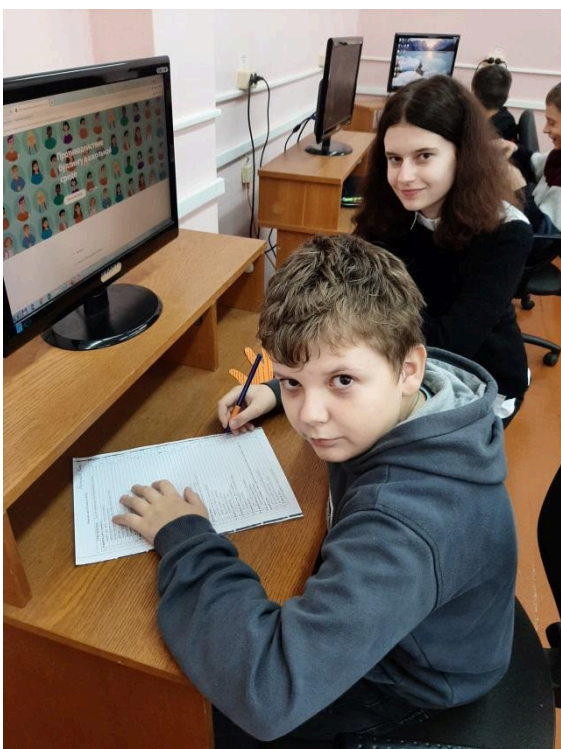
Буллинг!!! Опасность!

Учащиеся группы педагогической направленности X класса провели мероприятие в 6 «В» приуроченное Дню терпимости или толерантности (16 ноября).

Приходя в школу, мы не выбираем, с кем будем учиться. В одном классе собираются совершенно разные люди со своими интересами, вкусами и взглядами на жизнь. Если всё идёт хорошо, ребята находят общий язык и класс становится дружной семьёй, в которой каждый чувствует себя комфортно. Но часто бывает так, что в классе появляются ученики, которых регулярно обижают другие.

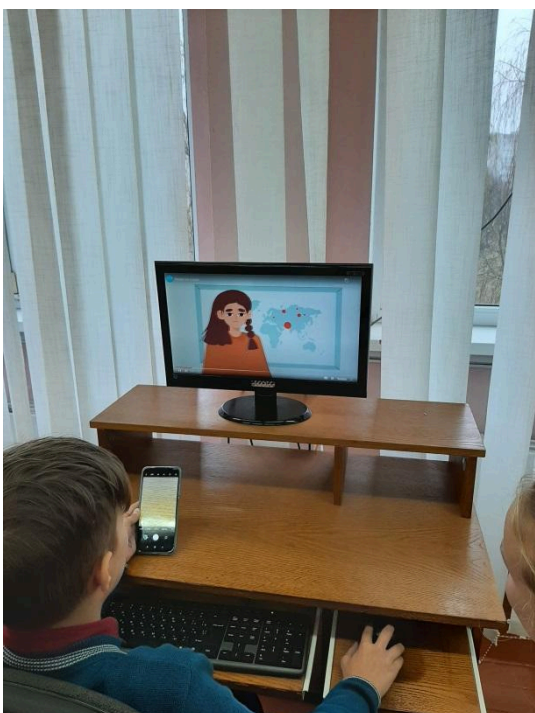
Ссоры, недопонимания и конфликты – это неотъемлемая часть любых человеческих отношений. Они вызывают неприятные эмоции, но, как правило, люди успешно их разрешают, и в результате отношения становятся ещё крепче и надёжнее. Совсем по-другому дела обстоят с буллингом. Буллинг (или травля) – это ситуации, в которых более сильный обижает или причиняет вред более слабому, делает это специально и постоянно.

Учащиеся познакомились с **онлайн курсом для подростков «Противодействие буллингу в школьной среде», предложенным Республиканским центром психологической помощи.**



Травля влияет на всех, кто находится рядом, и не имеет никаких положительных последствий. Её бывает сложно обнаружить и ещё сложнее прекратить. Часто первыми замечают, что в классе что-то не так, не взрослые (учителя и родители), а сами дети. И от их действий во многом зависит то, как быстро удастся решить проблему. Поэтому давай поговорим о том, что делать, если ты заметил, что в твоём классе кого-то обижают.

А нужно ли вообще что-то делать? Да! Обязательно!



Буллинг – это сложное явление, и если ты стал свидетелем травли, у тебя могут возникнуть разные мысли о том, нужно ли что-то делать, как это

повлияет на твою жизнь, и сможешь ли ты помочь. Давай представим, какие это могут быть мысли, и разберёмся в том, почему нельзя игнорировать травлю в своём классе.

- *«Меня это не касается, лучше не ввязываться в чужой конфликт. Это только между обидчиком и пострадавшим».*



На первый взгляд может показаться, что от травли страдает только тот, кого обижают. Действительно, сложнее всего приходится пострадавшему, но травля – это плохо для всех, кто находится рядом, это то, что меняет жизнь всего класса. Возможно, ты переживаешь, что однажды точно также начнут обижать и тебя, а может, тебе стыдно, что ты не знаешь, как помочь, и ничего не делаешь. В любом случае в классе, в котором происходит травля, больше никто не может чувствовать себя в безопасности. Страшно и некомфортно всем, и уже никто не может учиться, спокойно общаться и дружить.

- *«А вдруг они так играют. Они говорят, что это просто шутки, может это действительно так...».*



Если тебе кажется, что с кем-то в классе поступают неправильно, несправедливо или жестоко, скорее всего, твоё ощущение тебя не обманывает. На самом деле мы все знаем и чувствуем разницу между шутками, игрой и буллингом. Не игнорируй свои ощущения, в такой ситуации лучше лишний раз убедиться в том, что весело и комфортно всем, что все участники происходящего находятся в безопасности и занимаются этим добровольно. Если кого-то постоянно специально обижают, толкают, дразнят, бьют, игнорируют, унижают, или кому-то угрожают, отбирают у него вещи и отказываются сидеть рядом – это буллинг.





Запомни, нет ни одной причины, по которой человека можно было бы травить. Никто не заслуживает травли, и никто не виноват в том, что его травят. Пострадать от травли может абсолютно любой человек независимо от его внешности, поведения, характера, одежды и т.п. При этом неважно, попытается ли пострадавший измениться в угоду обидчикам или нет. Они всегда найдут новые поводы для буллинга: травля возникает не потому, что пострадавший какой-то не такой или другой, травля – это проблема всего класса.

Человеку, который подвергается буллингу, очень и очень плохо. Каждый день он испытывает тревогу, страх и беспомощность. Он знает, что в любой момент может столкнуться с агрессией. В такой ситуации худший вариант – игнорировать проблему, делать вид, что ничего не происходит. Ниже мы подготовили список кратких рекомендаций, которые помогут тебе понять, что нужно сделать, если ты стал свидетелем травли.



Что нужно сделать?

- **Признать наличие проблемы.** Если ты заметил, что кого-то регулярно обижают, то нельзя ждать, что всё само собой образуется. Важно, как можно быстрее начать решение проблемы.
- **Рассказать взрослому, которому ты доверяешь.** Например, родителям, классному руководителю, кому-нибудь из учителей или школьному психологу. Если ты стесняешься обратиться к ним, то ты всегда можешь позвонить или написать в наш Центр (Республиканский центр психологической помощи БГПУ (наш сайт: <https://rcpp.by>)).
- **Вмешаться, если ты видишь, что кого-то обижают.** Мы уже обсудили, что не стоит рисковать собой, но если ты стал свидетелем ситуации травли, то важно немедленно вмешаться и прекратить происходящее. Если ты знаешь или чувствуешь, что не можешь сделать это самостоятельно – нужно обратиться за помощью к окружающим взрослым.
- **Дать понять обидчикам, что буллинг – это плохо, и ты его не поддерживаешь.** Достаточно просто сказать о том, что обижать другого – это вовсе не смешно и не круто (особенно, когда пострадавший слабее), и у таких действий часто бывают плохие последствия.
- **Поддержать пострадавшего.** Покажи, что тебе не нравится то, что происходит в классе. Дай понять, что ты это не поддерживаешь. Будет

хорошо, если ты скажешь, что пострадавший ни в чём не виноват, а обидчики по глупости поступают неправильно.

- **Быть примером.** Сейчас в твоём классе есть некоторые проблемы. Возможно, ребята хотят дружить и общаться, но просто не знают, как это сделать правильно. Кто-то привык веселиться, обижая другого, объединяться против того, кто чем-то не понравился. Покажи, что дружить, общаться и спокойно учиться, гораздо лучше, чем каждый день бояться столкнуться с агрессией и негативом. А сделать это можно только в том случае, если относиться друг к другу с уважением.

Помни, что каждый ученик должен чувствовать себя в безопасности в школе.

Прекращая травлю, мы помогаем не только пострадавшему, но и всем, кто находится рядом: обидчикам, свидетелям и себе.