Шмарёва Юлия

МБОУ СОШ с.Лопатина



**Буллинг в подростковом обществе**

Памятка для подростков

**Буллинг** – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

1)Словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);

2)Распространения слухов и сплетен;

3)Бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

В 21 веке буллинг вышел на новую ступень эволюции – кибербуллинг, травля, происходящая в интернете.

Кибербуллинг – это оскорбления, травля, запугивание, высказываемое жертве с помощью средств электронной связи (сообщения электронной почты, сообщения/комментарии в социальных сетях, SMS.

***В буллинге выделяют 4 типа:*** **Социальный тип –** социальный бойкот (игнорирование), намеренное исключение человека из общей деятельности.

**Физический тип** – запугивание, с помощью нежелательных прикосновений неподобающим образом (агрессивного физического устрашения).

**Вербальный тип** - это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов.

**Кибербуллинг** – запугивание, обвинение кого-либо с использованием Интернет сферы.

**Участники буллинга;** *жертва* – человек, который испытывает травлю на себе; агрессор– человек, который начинает травлю выбранной жертвы; *последователи* – люди, которые начинают следовать примеру обидчика; *наблюдатели* – люди, которые наблюдают травлю, но не являются обидчиком или жертвой; *защитники* – люди, которые встают на защиту жертве.

**Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?**

1. Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
2. Не ябедничать;
3. Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
4. Не демонстрировать свою физическую силу;
5. Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, а не завидовали;
6. Отыскать себе друга среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
7. Приглашать одноклассников в гости;
8. Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
9. Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
10. Не задираться, не зазнаваться;
11. Не показывать своё превосходство над другими.

**Что делать, когда появились первые признаки травли? Советы подростку:**

1. Не понимаешь, как лучше поступить спроси у старших. Лучше, у старших учеников, у них есть свежий и современный опыт. Родителям (другим взрослым) тоже скажи: любой опыт важен, он позволит найти свой путь.
2. Не надейся, что всё закончится само собой. Что преследователям рано или поздно надоест. Как говорил психолог Михаил Литвак : «Надежда умирает последней, но её надо убивать первой» для того, чтоб начать действовать. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.
3. Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что – то неисправимо, если это необходимость ( очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела – очень важны, тренируй их.



**Помните**

**8-800-2000-122 –** телефон службы доверия (каждый обратившийся, в том числе анонимно, сможет получить помощь психолога, который поможет понять детские проблемы и научит общению с ребёнком)