

Защити себя от моббинга!

Моббинг -это психологическая травля неугодного человека в коллективе несколькими людьми или лидером.



*Отче Наш,
Суций на небесах,
Будь так добр,*

*помоги мне стать невидимой
Или пошли мне друга,
Если это возможно.*

Аминь

(так свои чувства выразила
девочка, которая подвергалась
травле в течении многих лет)

Кого не любят:

«Любимчик»

Дети не любят тех сверстников, которых выделяет учитель или воспитатель. Особенно если они не могут понять, чем "любимчик" лучше их.



«Прилипала»

Подобная назойливость является результатом чувства незащищенности ребенка. Такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически, чтобы почувствовать себя в большей безопасности.



Ябеды

Жалобщиков не любят ни взрослые, ни дети.

Самая частая реакция взрослых на детские жалобы - досада или негодование.

Сверстники считают ябед нытиками, слабаками, доносчиками, им не доверяют, не берут в общие игры. С жалобщиками стараются не связываться, - угрожая рассказать взрослым что-то о проделках жертвы, ябеда получает над ней власть, которой охотно пользуется.

Озлобленные

Некоторые дети, не сумев установить контакт с одноклассниками, начинают вести себя так, будто мстят окружающим за свои неудачи.

Агрессоры

Чаще агрессивный ребенок становится инициатором групповой травли или издевается над жертвой в одиночку при попустительстве окружающих.

Агрессор-нападающий.

Ребенок почти всегда испытывает трудности в общении с семьей и другими детьми.





**Первое условие при обнаружении
моббинга – абсолютное
неравнодушие!**

**Нельзя делать вид, что нет
никакого насилия, не обращать на
него внимание.**

Как можно и нужно реагировать на обзывание.



- 1. Никак не реагировать**
- 2. Отреагировать нестандартно.**
- 3. Объясниться.**
- 4. Не поддаваться на провокацию.**
- 5. Не позволять собой манипулировать.**
- 6. Ответить.**
- 7. Отговориться.**

Кибербуллинг. Не отвечайте на травлю в онлайн пространстве (кибербуллинг).

Если вас пытаются оскорблять СМС-сообщениями, через Facebook, VK или персональный сайт, по почте или другими способами – не отвечайте. Ответный выпад контрпродуктивен, особенно в ситуации анонимности хулигана. Вместо того чтобы отвечать, примите меры. Сохраните доказательства. Не удаляйте электронные письма или сообщения. Это может вам понадобиться позже, если дела усугубятся.

Заблокируйте хулигана.

Измените настройки аккаунта, чтобы вас было сложнее найти в сети.

Сообщите о кибербуллинге провайдером услуг. **Станьте хорошим примером**

Убедитесь, что вы не являетесь источником буллинга в своей школе.

Не дразните человека, если вы не знаете его достаточно хорошо, чтобы понимать его чувство юмора.

Не распространяйте сплетни или слухи о других – это форма буллинга.

Не пытайтесь вытолкнуть человека за рамки коллектива, не игнорируйте.

Не распространяйте по интернету картинки или информацию о ком-то без согласия этого человека.

Заступайтесь за других людей.

Если ваши друзья начинают сплетничать о ком-то, дайте ясно понять, что вы не принимаете участие в подобных делах.

Если вы – часть коллектива, который намеренно оставляет кого-то в аутсайдерах, скажите группе, что хотите включить каждого, потому что это именно то, как стоит поступать.

Если вы видите, как кого-то цепляют и боитесь за безопасность этого человека, немедленно сообщите об этом школьной администрации.

Советы

- Не бойтесь постоять за себя или за кого-то.
- Будьте услышаны. .
- Уприте руки в бок, подойдите с уверенностью к хулиганам и покажите, что вы не боитесь.
- Никогда не опускайтесь до уровня хулиганов.
- Избегайте изоляции. Будьте с друзьями.
- Обретите уверенность в себе.



Советы

Помните, что вы **НЕ ВИНОВАТЫ** в том, что стали объектом буллинга.

Не показывайте, что чувствуете себя небезопасно, даже если это так и есть, потому что хулиганы сочтут это забавным и продолжат наступать.



Информацию подготовили:

социальный педагог Гулидова А.С.,

педагог-психолог Распутина Л.С.