



Рекомендации психолога как вести себя, если вы стали жертвой буллинга

1. Будьте спокойны

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. Уходите!

Если возможна, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и преподавателями. Если на пути в учебное заведение есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в учебное заведение и из учебного заведения.

3. Расскажите им, что вам не нравится!

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп», «Прекрати!» и «Это больно».

4. Отвечайте с юмором и будьте умны!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. Расскажите кому-нибудь о буллинге!

Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и учебного заведения. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» - знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со своим психологом учебного заведения или социальным педагогом – их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались – ваша семья и педагоги не умеют читать мысли.

6. Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» - плохой вариант

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. Информировать полицию!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или педагога сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию – у вас есть право на то, что вы делаете!