

Дорогие друзья!

Школьная травля (буллинг) — это серьезная проблема, которая может повлиять на эмоциональное и физическое состояние ребенка, его успеваемость и социализацию. Важно знать, как предотвратить травлю, как правильно реагировать на нее и как помочь тем, кто стал жертвой.

Как отличить травлю от других конфликтов?

- **Травля** — это систематическое насилие, где один человек или группа постоянно унижают, оскорбляют или физически вредят другому.
- **Конфликт** — это разовое столкновение интересов, где обе стороны могут быть равны. Конфликт можно разрешить через диалог, а травля требует вмешательства взрослых.

Помни:

- Травля — это не норма. Никто не заслуживает плохого отношения.
- Ты имеешь право на безопасность и уважение.
- Вместе мы можем сделать школу местом, где каждый чувствует себя комфортно.

Если ты столкнулся с травлей или стал её свидетелем, не молчи. Обратись за помощью, и вместе мы сможем это остановить!

Полезные советы и рекомендации:

1. **Не бойся просить помощи.** Обращение за помощью — это не слабость, а проявление силы и заботы о себе.
2. **Помни, что ты не один.** Многие сталкивались с травлей и смогли справиться. Ты тоже сможешь.
3. **Развивай эмпатию.** Учись понимать чувства других людей. Это поможет тебе не только избежать травли, но и стать хорошим другом.
4. Если у тебя есть разногласия с кем-то, попробуй обсудить их спокойно, без агрессии.

Как сплотить классный коллектив?

1. **Организуйте совместные мероприятия.** Походы, игры, праздники — всё это помогает классу стать дружнее.
2. **Поддерживайте друг друга.** Если кто-то из класса в трудной ситуации, предложи помощь или просто будь рядом.
3. **Уважайте различия.** Каждый человек уникален, и это делает коллектив интереснее. Учись принимать других такими, какие они есть.
4. **Создавайте позитивную атмосферу.** Шути, улыбайся, делай комплименты. Доброта и юмор помогают сблизить людей.

**Клуб медиаторов-ровесников
гимназии 586 «Истина в диалоге»
представляет**

**«Невредные советы
«Школьная травля: как защитить
себя и других»»**



Советы, как не попасть в ситуацию школьной травли:

1. **Будь уверенным в себе.** Уверенные люди реже становятся мишенью для травли. Работай над своей самооценкой, занимайся тем, что тебе нравится, и развивай свои сильные стороны.
2. **Не бойся говорить «нет».** Если тебе что-то не нравится, не бойся отстаивать свои границы. Умей сказать «нет» в ситуациях, где тебя пытаются унижить или заставить что-то сделать против твоей воли.
3. **Обращай внимание на окружение.** Старайся общаться с людьми, которые тебя уважают и поддерживают. Избегай тех, кто проявляет агрессию или насмехается над другими.
4. **Не провоцируй конфликты.** Старайся избегать ситуаций, которые могут вызвать агрессию со стороны других. Например, не высмеивай чужие слабости и не участвуй в сплетнях.



Что делать, если тебя начали травить?

1. **Не молчи.** Расскажи о ситуации взрослым, которым ты доверяешь: родителям, учителю, школьному психологу. Травля — это не твоя вина, и ты не должен справляться с этим в одиночку.
2. **Сохраняй доказательства.** Если травля происходит в интернете, сохраняй скриншоты переписок или оскорбительных сообщений. Это поможет доказать факт травли.
3. **Не отвечай агрессией.** Попытки ответить тем же могут усугубить ситуацию. Лучше сохранять спокойствие и не поддаваться на провокации.
4. **Ищи поддержку.** Обратись к друзьям или одноклассникам, которые могут тебя поддержать. Ты не одинок, и многие готовы помочь.
5. **Не вини себя.** Помни, что травля — это проблема обидчика, а не твоя. Ты не виноват в том, что кто-то решил тебя обижать.



Что делать, если в твоём классе травят одноклассника?

1. **Не оставайся равнодушным.** Если ты видишь, что кого-то обижают, не молчи. Травля прекратится, если больше людей начнут говорить, что это неприемлемо.
2. **Поддержи жертву.** Покажи, что ты на стороне того, кого травят. Даже простые слова поддержки могут помочь человеку почувствовать себя менее одиноким.
3. **Расскажи взрослым.** Если ты видишь, что ситуация серьёзная, сообщи об этом учителю, родителям или школьному психологу. Ты можешь сделать это анонимно, если боишься.
4. **Не участвуй в травле.** Даже если тебя пытаются вовлечь, не поддавайся. Помни, что травля — это не шутка, а серьёзное нарушение прав человека.
5. **Стань примером.** Покажи другим, что можно решать конфликты без агрессии и унижений. Твое поведение может вдохновить других.

