

Травля в колледже или Интернете – явление в современном мире весьма распространенное. В психологии этот процесс называют «буллинг» (англ.- агрессивное преследование одного из членов коллектива).

Чаще всего травят за то, что кто-то не такой как все.

Что делать, если Вы стали жертвой буллинга?

Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (педагогу, воспитателю, руководителю кружка и пр.).

Не стесняйтесь просить о помощи. Не отвечайте агрессией на агрессию, это только ухудшит ситуацию.

Не соглашайтесь разобраться с обидчиком один на один, после уроков.

Не миритесь с участью жертвы, старайтесь привлечь на свою сторону друзей, так будет проще справиться с ситуацией притеснения

## **Способы, как повысить самооценку**

Откажись от чрезмерной демонстрации своей значимости.

Поверь в себя.

Не начинай день без плана на день.

Спрашивай, если тебе что-то непонятно.

Формируй позитивный взгляд на жизнь.

Не надо оправдываться перед окружающими.

Хвалите себя за любое законченное дело.

Страх – самый главный разрушитель уверенности.

Позвольте себе делать что-то несовершенство, а иногда и плохо, хуже, чем у других.

## **Буллинг, как себя вести**

**«Силен не тот, кто травит других, а тот, кто помогает!»**



# Телефон доверия

8 800 2000-122

МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН  
Когда это необходимо

## Горячая линия поддержки

8 800 500 44 14



### Что делать, если Вы стали свидетелем буллинга

Поставьте в известность о происходящем взрослых (классного руководителя, родителей).

Ситуация притеснения может иметь очень тяжелые последствия как для жертвы, так и для всех его участников.

Не бойтесь заступиться за одногруппника, если считаете, что его унижают. Помните, каждый может оказаться в трудной ситуации, поэтому нужно поддерживать друг друга.

Разрешайте конфликт конструктивным способом, словами, без применения физической силы. Помните, никто не имеет права Вас унижать и обижать! Вы вправе иметь собственное мнение!

### БУЛЛИНГ

Буллинг - это долгосрочные, зацикленные агрессивные действия, цель которых запугивание или унижение жертвы.



"Появление буллинга - это не личностная особенность жертвы или агрессора, а особенность группы"