

# Памятка для студентов

## «Что делать, если тебя обижают?»

**Буллинг** - агрессивная психологическая и физическая травля одного ребёнка другим ребёнком или группой детей, являющуюся проявлением детской жестокости. Это является причиной, по которой многие из вас до сих пор вспоминают школу с содроганием. Если ты не хочешь идти в колледж из-за того, что по отношению к тебе совершают недопустимые поступки, и это происходит постоянно, если ты чувствуешь себя эмоционально истощённым и не знаешь, как подобное остановить, не спеши отчаиваться. Всё можно исправить! Существуют некоторые правила, как правильно вести себя в случае травли, как сориентироваться в ситуации и понять, что делать дальше:

1. **Не ждать, пока издевательства прекратятся.** Чем дольше человек будет бездействовать, тем хуже станет. Зачинщик, поняв, что ему всё сходит с рук, сам не остановится;
2. **Говори о ситуации прямо и открыто.** В общении с обидчиками называй вещи своими именами. Дай понять, что тебе не нравятся их действия, например: «То, что вы делаете, это глупо. Вы занимаетесь буллингом». Главное здесь - говорить только о самой ситуации, но не делать негативных оценочных высказываний в адрес личности этих ребят. Правило простое: не оценивай личность, но прямо говори о поступках;
3. **Найди единомышленников.** Признай, что в одиночку тебе трудно противостоять давлению. Очень внимательно посмотри вокруг. Скорее всего, среди твоих одноклассников есть те, кто на самом деле на твоей стороне и не одобряет действий обидчиков. Тебе нужен партнер, человек, который поможет выйти из сложной ситуации. Сам сделай шаг ему навстречу, призови к помощи того, на кого можно положиться: «Ты же видишь, что происходит недопустимое. Давай остановим это вместе». Лучше, если партнеров будет несколько. Так вам будет проще оказать противодействие. Вместе уже не страшно;
4. **Объединиться группой для защиты жертвы(в случае, если ты являешься свидетелем буллинга).** Но не отвечать на агрессию тем же. Помните, что жертвой буллинга может стать каждый. «Интересоваться как дела?», проводить совместно время и провожать домой, вмешиваться в случае нападок, - именно так нужно поддерживать и защищать товарищей от травли. Но ответные оскорбления или рукоприкладство недопустимы. Помощь не должна порождать ещё большую жестокость;

5. **Обратись за помощью ко взрослым.** Это не стыдно. Тебе нужна поддержка! Гораздо хуже молчать и терпеть. Расскажи куратору, психологу или другому педагогу, которому ты доверяешь, что тебе тяжело и некомфортно, что ты воспринимаешь действия одноклассников как травлю. И ещё тебе нужна эмоциональная поддержка близких людей. Попробуй поговорить с родителями. У них есть жизненный опыт. Возможно, вместе вы найдёте выход. Это пожалуй, самое важное правило. Ведь некоторые из-за ряда причин не могут самостоятельно выйти из подобной ситуации, не задев собственное или чужое достоинство. Я думаю вы и сами понимаете, что плохо обижать того, кто слабее, или нападать толпой. А пытаться помочь пострадавшему, подключив взрослых - это как раз хорошо и вовсе не стыдно;
6. **Сказать обидчику, чем ему грозит буллинг.** По большей степени все пояснения зачинщика о ябедничестве - не более, чем его попытки уберечь себя от последствий. И если он поймет, что слова о сообщении взрослым(родителям, куратору и т.п.) или даже полиции - не пустая угроза, вероятнее всего, прекратит травлю. В случае, если информация так и не дойдет до взрослых, обидчик почувствует себя безнаказанным и продолжит издевательства с новой силой.
7. **Удели внимание личностному росту.** Разумеется, помощь тебе нужна сегодня, сейчас. Но для того, чтобы в будущем ты мог предотвращать подобные ситуации, придётся вырасти как личность, а точнее - освоить несколько полезных для жизни навыков, освоить навыки личной эффективности, необходимые любому человеку, чем бы он ни занимался. Это лидерские качества, критическое мышление, умение работать в команде, навыки общения, устойчивость к неопределенности, проще говоря - к сложным ситуациям, и многое другое. Знай, если тебе удастся преодолеть ситуацию, в которой ты оказался, ты вырастешь как личность, откроешь в себе новые ресурсы, появится уверенность в себе, ты поймешь, что на многое способен. Ты вышел победителем, значит, ты можешь всё!
- Вообще, в подобной ситуации нередко оказываются ребята, которые чем-то отличаются от большинства. Давайте не будем недооценивать важность разговоров на тему буллинга, а постараемся сделать каждый год своей жизни лучше. Быть уникальным, ни на кого не похожим – это индивидуальность, круто и это твоё право! Поэтому только тебе решать, каким быть. Выбор за тобой!