

ПАМЯТКА

(для детей и подростков, подвергшихся насилию)

Кто будет спорить с тем, что...

- ▣ Грубое слово - обидно
- ▣ Насмешки - унижительно
- ▣ Принуждение вызывает внутренний протест.

Ты становишься беспомощным, когда сила давления исходит от людей, обладающих властью над тобой, будь то просто прохожий, сосед, учитель или родной и близкий тебе человек. Однако, если это происходит часто, ты перестаешь замечать такие действия по отношению к себе.

Страшно, когда для тебя это становится нормой, привычкой, и вот уже ты сам обижаешь других. Круг замыкается. Жестокость порождает жестокость. Что же делать? Только ты можешь разорвать круг насилия!

Знай, что никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой! Оправдания насилию не существует!

Знаешь ли ты, что...

- ★ Насилие совершается среди богатых и бедных, образованных и некультурных, среди детей и взрослых.
- ★ Никто не хочет испытывать страх, боль и жестокое насилие.
- ★ Причиной насилия, как правило, является жажда власти над человеком. Тот, кто подвергает насилию других - в глубине души чувствует себя ущемленным, неудовлетворенным жизнью, нередко у него нарушена психика.
- ★ Человек, выросший в атмосфере насилия и жестокости, может сам стать насильником или жертвой насилия.



Что ты уже сейчас можешь сделать? Противостоять насилию и жестокости!

- Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей, и как ты сам относишься к другим людям.
- Обсуждать эти проблемы со своими друзьями, в семье.
- Прислушиваться к своим чувствам.
- Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
- Слушать и принимать ответы и советы других людей.
- Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравится.
- Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг!

Твое молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!

Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия. Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это может быть твой друг. Родители, учитель, просто знакомые. Рассказ о происшедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение.

Что делать если одноклассники хотят помочь?

- Нужно найти безопасного взрослого, кому доверяете больше всего, рассказать ему о том, что творится. Можно обратиться к психологу или классному руководителю.
- Рассказать своим родителям, спросить совета.
- Обсудить с другими одноклассниками. Найти тех, кому так же невыносимо это наблюдать: вас должно быть больше.
- Если все будут против агрессора, ему ничего не останется, как сдаться.



(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО, КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,
БЕЗ ОСКОРЕЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ
ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!



ТРАВЛИ.НЕТ.РФ

ТРАВЛЯ??!!

ЭТО КОГДА:



... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО

МЫ ЖЕ ПОШУТИЛИ; МЫ ТАК ИГРАЕМ; ДА ОН ПРОСТО НАМ НЕ НРАВИТСЯ

**ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА
ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**

И ЧТО ДЕЛАТЬ?



III. Формирование у учащихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес

Дети должны уметь и быть готовы:

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;
- вести себя уверенно;
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно;
- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

Драки являются следствием агрессии человека.

Агрессия - это физическое или словесное поведение, направленное на причинение вреда другим. Агрессивные поступки и действия могут быть разной степени тяжести - от легких, случайных до тяжелых и умышленных. Выкрикивание обидного прозвища, драка. Все это агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения в коридоре, случайные удары в спортзале. Зато оно подходит для прямых оскорблений, в том числе и «невинных» - дергание девочек за косички, унижающие человека «дразнилки» и «обзывалки».



Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то можно сделать следующее:

- Снять напряжение с помощью:
 - Счета до 10;
 - Умывания рук;
 - Направления агрессии на неодушевленный предмет (стена, подушка, боксерская груша)
- Пойти к психологу
- Поговорить с обидчиком
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реаль-

Если тебя втягивают в драку:

- Отойди от этого человека в сторону, зайди в класс.
- Скажи обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
 - Я злюсь, но отказываюсь драться с тобой;
 - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку



Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки.
- Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Развести драчунов в разные стороны, постараться их успокоить.
- Объяснить непродуктивность данных действий.
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

Опасные способы выражения агрессии:

- Критиковать, кипятиться
- Обижаться, огрызаться, оскорблять, обвинять
- Жаловаться
- Злиться, запугивать
- Грызть ногти, грубить, грозить
- Страдать
- Обманывать себя и других, что ты совсем не злишься

Безопасные способы выражения агрессии:

- Заниматься спортом, физическим трудом
- Смеяться
- Говорить, что чувствуешь
- Затопать
- Колотить подушку, боксерскую грушу
- Рвать бумагу
- Передвигать мебель
- Спокойно глубоко подышать, вдыхая через нос, выдыхая через рот

Психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать свой гнев, т. к. человек может стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к головным болям или желудочным заболеваниям, др.