

ТРАВЛЕ - НЕТ!

ЧТО ТАКОЕ "БУЛЛИНГ" ?

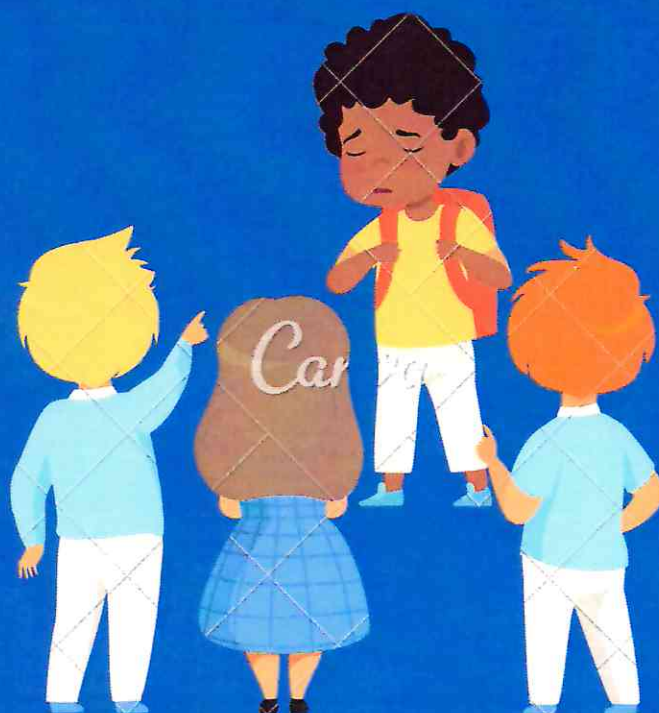


БУЛЛИНГ - ЭТО КОГДА
КОГО-ТО ПОСТОЯННО
ОБИЖАЮТ, ДРАЗНЯТ,
ОСКОРБЛЯЮТ, КОГДА С
КЕМ-ТО НЕ
ЗДОРОВАЮТСЯ,
ОТКАЗЫВАЮТСЯ
СИДЕТЬ И СТОЯТЬ
РЯДОМ, КОГДА
ОТНИМАЮТ, ПРЯЧУТ,
ПОРТЯТ ВЕЩИ, КОГДА
КОГО-ТО ТОЛКАЮТ,
БЬЮТ, УГРОЖАЮТ,
УНИЖАЮТ.



КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ПОД ПРИЦЕЛОМ БУЛЛЕРА?

1. НИКТО НЕ СПЕШИТ ПОДРУЖИТЬСЯ ИЛИ ПРОСТО ОБЩАТЬСЯ. ОСОБЕННО, ЕСЛИ РЕЗКО НАЧАЛИ ИЗБЕГАТЬ ДАЖЕ ТЕ, КТО ХОТЬ КАК-ТО ВЫХОДИЛ НА КОНТАКТ.
2. ПРИСТАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫХ УЧЕНИКОВ БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН.
3. ВОПРОСЫ (ПРИ ВСЕХ) ПРОВОКАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА.
4. КОЛКИЕ КОММЕНТАРИИ НА СЧЕТ ВНЕШНОСТИ, ПОВЕДЕНИЯ, УСПЕВАЕМОСТИ.
5. СМЕШКИ, ПЕРЕШЕПТЫВАНИЯ ЗА СПИНОЙ.
6. ПУБЛИЧНЫЕ ЗЛЫЕ ШУТКИ В ТВОЙ АДРЕС.
7. КОГДА ТЫ ИЩЕШЬ ПОДДЕРЖКИ У ДРУГИХ УЧЕНИКОВ, В ОТВЕТ - УКЛОНЧИВЫЕ ФРАЗЫ ИЛИ ИГНОРИРОВАНИЕ.



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ?



- НЕ ПОНИМАЕШЬ, КАК ЛУЧШЕ ПОСТУПИТЬ, СПРОСИ У СТАРШИХ. ЛУЧШЕ, У СТАРШИХ УЧЕНИКОВ, У НИХ ЕСТЬ СВЕЖИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ОПЫТ;

- РОДИТЕЛЯМ (ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ) ТОЖЕ СКАЖИ: ЛЮБОЙ ОПЫТ ВАЖЕН, ОН ПОЗВОЛИТ НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ;

- НЕ НАДЕЙСЯ, ЧТО ВСЕ ЗАКОНЧИТСЯ САМО СОБОЙ, ЧТО ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМ РАНО ИЛИ ПОЗДНО НАДОЕСТ. ИЩИ СПОСОБЫ, КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ЧИТАЙ, АНАЛИЗИРУЙ, НАХОДИ ПОМОЩНИКОВ;

- МЕНЯЙ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.

- ЕСЛИ ЕСТЬ ОЧЕВИДНОЕ НЕРЯШЕСТВО – ИСПРАВЬ;

- ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕИСПРАВИМО, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ (ОЧКИ) ИЛИ ТВОЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ, ПРОСТО ДЕРЖИ СПИНУ РОВНО, А ВЗГЛЯД ПРЯМО;

- ЕСЛИ ПРИ «СХВАТКЕ» НЕ МОЖЕШЬ СКАЗАТЬ НИ СЛОВА, У ТЕБЯ ДРОЖИТ ГОЛОС, ПРОСТО ЗАДУМЧИВО МОЛЧИ, НО СМОТРИ В ГЛАЗА. ВЗГЛЯД ДОЛЖЕН ТАКИМ, ЧТОБ В НЕМ ЧИТАЛАСЬ ТВОЯ ПОЗИЦИЯ И ВСЕ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ СКАЗАТЬ, НО НЕ МОЖЕШЬ. ПОНИМАЮ, ЧТО СКАЗАТЬ ПРОЩЕ, ЧЕМ СДЕЛАТЬ. НО ТЫ ТРЕНИРУЙСЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ, КОГДА НИКТО НЕ ВИДИТ. КОНЕЧНО, ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЗГЛЯДА, НАДО БУДЕТ УЧИТЬСЯ ОТВЕЧАТЬ. ИЩИ ФОРМУЛИРОВКИ, ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ;

- НАЙДИ АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ ВНЕ ШКОЛЫ. У ТЕБЯ ТОЧНО ЕСТЬ ТАЛАНТ И УВЛЕЧЕНИЯ, ИДИ К СЕБЕ ПОДОБНЫМ. ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ ПОИСКА СЕБЯ, ПЕРЕПРОБОВАВ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ЗАНЯТИЙ, ТЫ ВСТРЕТИШЬ МНОГО НОВЫХ РЕБЯТ, А ВОЗМОЖНО, И ДРУЗЕЙ, СМОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И УКРЕПИТЬ ВЕРУ В СЕБЯ.



КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО КОГДА ТОЖЕ САМОЕ ДЕЛАЮТ В СОЦСЕТЯХ

1. НЕ СПЕШИ ВЫБРАСЫВАТЬ СВОЙ НЕГАТИВ В КИБЕР-ПРОСТРАНСТВО.

2. СОЗДАВАЙ СОБСТВЕННУЮ ОНЛАЙН-РЕПУТАЦИЮ, НЕ ПОКУПАЙСЯ НА ИЛЛЮЗИЮ АНОНИМНОСТИ.

3. ХРАНИ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ФАКТОВ НАПАДЕНИЙ.

4. ИГНОРИРУЙ ЕДИНИЧНЫЙ НЕГАТИВ.

5. БЛОКИРУЙ АГРЕССОРОВ.

6. НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ АГРЕССИВНЫЕ СООБЩЕНИЯ, СООБЩАЙ О НИХ ВЗРОСЛЫМ.



ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ОЧЕВИДЦЕМ КИБЕРБУЛЛИНГА, ПРАВИЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ БУДЕТ:

1. ВЫСТУПИТЬ ПРОТИВ АГРЕССОРА, ДАТЬ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧТО ЕГО ДЕЙСТВИЯ ОЦЕНИВАЮТСЯ НЕГАТИВНО.
2. ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕРТВУ – ЛИЧНО ИЛИ В ПУБЛИЧНОМ ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПРЕДОСТАВИТЬ ЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ.
3. СООБЩИТЬ ВЗРОСЛЫМ (РОДИТЕЛЯМ, КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ) О ФАКТЕ НЕКОРРЕКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КИБЕР - ПРОСТРАНСТВЕ.



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

1. ОТЫСКАТЬ СЕБЕ ДРУГА СРЕДИ ОДНОКЛАССНИКОВ, А ЕЩЕ ЛУЧШЕ НЕСКОЛЬКО НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ.
2. ПРИГЛАШАТЬ ОДНОКЛАССНИКОВ В ГОСТИ.
3. НАУЧИТЬСЯ УВАЖАТЬ МНЕНИЕ СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ, НАХОДИТЬ С НИМИ ОБЩИЙ ЯЗЫК.
4. НЕ ПЫТАТЬСЯ ВСЕГДА ПОБЕЖДАТЬ В СВОИХ СПОРАХ С РОВЕСНИКАМИ, НАУЧИТЬСЯ ПРОИГРЫВАТЬ И УСТУПАТЬ, ПРИЗНАВАТЬ СВОЮ НЕПРАВОТУ.
5. НЕ ЗАДИРАТЬСЯ, НЕ ЗАЗНАВАТЬСЯ.
6. НЕ ПОКАЗЫВАТЬ СВОЕ ПРЕВОСХОДСТВО НАД ДРУГИМИ.
7. НЕ ХВАСТАТЬСЯ – НИ СВОИМИ УСПЕХАМИ, НИ СВОИМИ ЭЛЕКТРОННЫМИ ИГРУШКАМИ, НИ СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ.
8. НЕ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЮ ЭЛИТАРНОСТЬ.
9. НЕ ЯБЕДНИЧАТЬ.
10. НЕ ПОДЛИЗЫВАТЬСЯ К УЧИТЕЛЯМ.
11. НЕ ДЕЙСТВОВАТЬ НАПЕРЕКОР РЕШЕНИЯМ КЛАССА, ЕСЛИ ОНИ НЕ ПРОТИВОРЕЧАТ НРАВСТВЕННЫМ НОРМАМ.
12. НЕ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ.
13. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ НА БЛАГО КЛАССА И ШКОЛЫ, ЧТОБЫ ОДНОКЛАССНИКИ ГОРДИЛИСЬ ИМ, А НЕ ЗАВИДОВАЛИ ЕМУ.

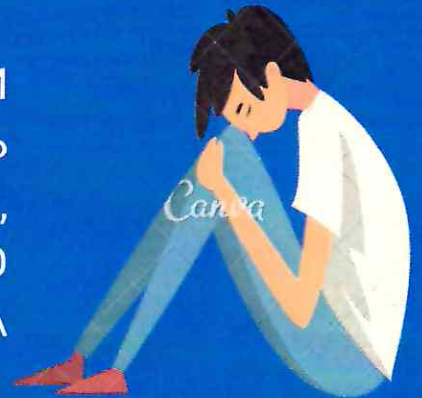


КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБЕЖАТЬ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ, БЕЗУСЛОВНО, ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА И ПОСТУПАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЁНОК ЗНАЛ, ЧТО У НЕГО ВСЕГДА ЕСТЬ ПОДДЕРЖКА И ОПОРА В ИХ ЛИЦЕ.

ЛЮБОГО РЕБЁНКА, НАЧИНАЯ С ПЕРВОГО КЛАССА, ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧТО ЕГО МОГУТ ДРАЗНИТЬ, ВЫСМЕИВАТЬ ОДНОКЛАССНИКИ, МОГУТ ДАЖЕ УДАРИТЬ. ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ ПРОИЗОШЛО, НАУЧИТЕ РЕБЁНКА, ЧТО НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО РАССКАЗАТЬ О СЛУЧИВШЕМСЯ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ РЕБЁНОК ДОВЕРЯЕТ.



В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ АВТОРИТЕТА СВОЕГО РЕБЁНКА В КРУГУ ЕГО ОДНОКЛАССНИКОВ, РОДИТЕЛИ МОГУТ:

- НАУЧИТЬ РЕБЁНКА БЕЗ СТРАХА ВОСПРИНИМАТЬ СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ, У КОТОРЫХ ТОЖЕ ЕСТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ;
- РОДИТЕЛЯМ НАЛАДИТЬ КОНТАКТЫ С УЧИТЕЛЯМИ И ОДНОКЛАССНИКАМИ;
- УЧАСТВОВАТЬ В КЛАССНЫХ СОВМЕСТНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, В КОТОРЫЕ ВОВЛЕКАЮТСЯ И РОДИТЕЛИ;
- ЕСЛИ У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ НЕОБЫЧНОЕ ХОББИ, ИНТЕРЕСНОЕ ДЕТЯМ, РАССКАЗАТЬ О НЁМ ОДНОКЛАССНИКАМ РЕБЁНКА;
- ПРИГЛАШАТЬ ОДНОКЛАССНИКОВ РЕБЁНКА, А ОСОБЕННО ТЕХ, КОМУ ОН СИМПАТИЗИРУЕТ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ К СЕБЕ В ГОСТИ;
- ПОВЫШАТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА ЗА СЧЁТ ПОХВАЛЫ ЗА ЕГО РЕАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ;
- В СЛУЧАЯХ ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКИ РЕБЁНКА ОБЪЯСНЯТЬ ЕМУ, ЧТО ЭТО НЕ НАДО ПОКАЗЫВАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ, ЧТО У ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ И НЕДОСТАТКИ И ДОСТОИНСТВА;
- ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СТАТЬ ЧЛЕНОМ КЛАССНОГО КОЛЛЕКТИВА, А НЕ ПРОСТО ХОДИТЬ УЧИТЬСЯ;
- НЕ НАСТРАИВАТЬ РЕБЁНКА ПРОТИВ ЕГО ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ КАЖУТСЯ ВАМ НЕНУЖНЫМИ;
- НЕ ПЫТАТЬСЯ ВЫДЕЛЯТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА СРЕДИ ОДНОКЛАССНИКОВ «ЭЛИТНОСТЬЮ» ОДЕЖДЫ И ОСОБОЙ ГЛАМУРНОСТЬЮ;
- УЧИТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ДЕТЕЙ В КЛАССЕ, ВПЛОТЬ ДО ФОРМЫ ОДЕЖДЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

КАК РАСПОЗНАТЬ БУЛЛИНГ. ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА.

- УЧЕНИК НА ВСЕХ ПЕРЕМЕНАХ ОДИН;
- ОН ВСЕГДА ОДИН ВЫПОЛНЯЕТ ЗАДАНИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ;
- УЧЕНИК ПРИХОДИТ В КЛАСС В ПОТРЕПАННОМ ВИДЕ: РАЗОРВАННАЯ, ИСПАЧКАННАЯ ОДЕЖДА, СИНЯКИ, ССАДИНЫ – СЛЕДЫ ДРАКИ;
- ПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК ВДРУГ НАЧАЛ ОПАЗДЫВАТЬ В ШКОЛУ ИЛИ СИДЕТЬ В КЛАССЕ ПОСЛЕ УРОКОВ, ЧЕГО-ТО ВЫЖИДАЯ;
- СТАЛ ХУЖЕ УЧИТЬСЯ;
- СТАЛ ХУЖЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ (ПСИХОСОМАТИКА);
- С КЕМ-ТО ИЗ УЧЕНИКОВ НИКТО НЕ ХОЧЕТ СИДЕТЬ;
- ГРУППА ДЕТЕЙ СТОЯТ ПЛОТНЫМ КОЛЬЦОМ, ОЗИРАЮТСЯ, ВОЗБУЖДЕННО ЧТО-ТО ОБСУЖДАЮТ, ЧУВСТВУЕТСЯ АГРЕССИЯ;
- ГРУППА ДЕТЕЙ ПОСЛЕ УРОКОВ ЖДЕТ КОГО-ТО НА ШКОЛЬНОМ ДВОРЕ;
- СТАРШЕКЛАССНИКИ ВЕРТЯТСЯ ВОЗЛЕ ТУАЛЕТОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ;
- В СТОЛОВОЙ КТО-ТО ПОКУПАЕТ НА СВОИ ДЕНЬГИ ЕДУ ДЛЯ ДРУГОГО;
- ТЕ, КТО СИЛЬНЕЕ ФИЗИЧЕСКИ ИЛИ СТАРШЕ, ПОСТОЯННО «ПРОСЯТ ВЗАЙМЫ» У МЛАДШИХ ДЕТЕЙ ИЛИ ТРЕБУЮТ ДАТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО ИХ ТЕЛЕФОНУ;
- ОДИН УЧЕНИК ОТБИРАЕТ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ (КРОССОВКИ) У ДРУГОГО: «ПРОСИТ» ПОДЕЛИТЬСЯ;
- РЕБЕНОК ПРОСИТ ДЕНЬГИ У РОДИТЕЛЕЙ – ЯКОБЫ В ШКОЛЕ СОБИРАЮТ НА КАКИЕ-ТО НУЖДЫ.



ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ

- ЕСЛИ ЧТО-ТО ИСПОРИЛО РЕПУТАЦИЮ РЕБЁНКА, НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ АВТОРИТЕТ, ПОКАЗАТЬ ЕГО В ВЫГОДНОМ СВЕТЕ;
- НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ С МЕРАМИ ПРЕСЕЧЕНИЯ ЛЮБЫХ НАСМЕШЕК НАД СЛАБОСТЯМИ ОДНОКЛАССНИКОВ, ПРЕЗРИТЕЛЬНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ В ИХ АДРЕС;
- ДАТЬ ПРОЯВИТЬСЯ ДЕТЯМ В ИХ ДАРАХ, ПОМОЧЬ УВИДЕТЬ КОЛЛЕКТИВУ ИХ ПОЛЕЗНОСТЬ И ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ВСЕГО КЛАССА;
- НЕДОПУСКАТЬ ПРИ ВСЁМ КЛАССЕ ОЦЕНИВАТЬ И ОБСУЖДАТЬ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ И ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА РЕБЁНКА;
- ОБЪЕДИНЯТЬ КЛАСС СОВМЕСТНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ: ПОЕЗДКИ, УЧАСТИЕ В ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, ЧАСЫ ОБЩЕНИЯ, ЭКСКУРСИИ, ПРОГУЛКИ, ИГРЫ В ПЕРЕМЕНУ;
- МАКСИМАЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ ВСЁ КЛАСС В ПРОЦЕСС РАБОТЫ, ЧТОБЫ НЕ ПОЧУВСТВОВАЛИ НЕ ВОСТРЕБОВАННЫМИ;
- НЕЛЬЗЯ СРАВНИВАТЬ СПОСОБНОСТИ МЕЖДУ ДЕТЬМИ;
- ПРОВОДИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, УЧИТЬ ДАВАТЬ ОТПОР ОБИДЧИКАМ, ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ;
- ОРГАНИЗОВАТЬ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАНЯТИЯ В КРУЖКАХ, СЕКЦИЯХ);
- ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСКУССИИ, ИГРЫ-РАЗМЫШЛЕНИЯ, ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ И ФИЛЬМОВ, ДЕМОНИСТРИРУЮЩИХ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ.

РАССКАЗЫВАТЬ РОДИТЕЛЯМ О БУЛЛИНГЕ И ПОЗИЦИИ ШКОЛЫ ЗАРАНЕЕ, В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ!!!

