

## Буллинг. Выйди из роли жертвы

---

Буллинг – травля, агрессивное преследование одного из членов коллектива

Жертвами буллинга обычно становятся тревожные, социально незащищенные, молчаливые и сдержанные дети; они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы; не уверены в себе, несчастны; склонны к депрессии и суицидальным мыслям; одиноки, плохо находят общий язык со сверстниками и легче общаются со взрослыми; если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников и чувствительнее других мальчиков, с пониженной самооценкой и страдающим самоуважением. Такие дети ранимы и не могут за себя постоять.

Как не стать жертвой буллинга

отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;

- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться;
- не показывать свое превосходство над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к учителям;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- не демонстрировать свою физическую силу;
- не показывать свою слабость;
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- использовать свои таланты на благо группы и класса, чтобы одноклассники гордились вами, а не завидовали вам.