

Что делать, когда появились первые признаки травли?

Советы подростку:

- ✚ 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.
- ✚ Как говорит спортсмены: «Чем сложнее ситуация, тем ровнее спина!». Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела - очень важны, тренируй их.
- ✚ 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.



Как не стать жертвой буллинга?

Советы для подростков:

- ✚ 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 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;
- ✚ Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему





Как подростку распознать, что он под прицелом буллера?

Первые признаки

<p>Никто не спешит подружиться или просто общаться. Особенно, если резко начали избегать даже те, кто хоть как-то выходил на контакт.</p>	
<p>Пристальные взгляды наиболее активных учеников без видимых причин;</p>	
<p>Вопросы (при всех) провокационного характера.</p>	
<p>Колкие комментарии на счет внешности, поведения, успеваемости;</p>	
<p>Смешки, перешептывания за спиной;</p>	
<p>Публичные злые шутки в твой адрес;</p>	
<p>Когда ты ищешь поддержки у других учеников, в ответ - уклончивые фразы или игнорирование.</p>	