

ПАМЯТКА

Как противостоять буллингу

*(разработка учащихся ГУО «Средняя школа №4 г. Волковыска»
с помощью педагога психолога Самардак Н.И.).*

- 1) Агрессор чувствует силу и власть, если у него есть поддержка, верный ТЫЛ. Оставьте его одного, лишите его поддержки и надежного тыла, и он перестанет чувствовать себя сильным. Его сила не в нем самом, а в тех, кто его поддерживает.

- 2) Агрессор чувствует силу и власть, если у его поведения есть зрители - молчаливая, безразличная толпа. Откажитесь быть зрителями, когда над кем-то издеваются, займите активную позицию и встаньте на сторону того, кто нуждается в помощи. Это придаст ему уверенности в себе и поможет устоять перед обидчиком.

- 3) «Один в поле – не воин, а двое – уже сила!». Прояви решительность и смелость, и встань на сторону и защиту слабых, даже, если они тебе не симпатичны, но чтобы их не обижали, не унижали, не издевались над ними.

- 4) Агрессор уверен, что его поведение будет безнаказанно. Наберитесь смелости и решительности рассказать об этом взрослым (родителям, учителям, психологу).

- 5) Агрессия заразна и распространяется как эпидемия, если с ней не бороться.
 - Не утаивайте факты насилия в школе от взрослых (родителей, учителей, психолога, социального педагога, администрации), иначе этим заразится вся школа.
 - Наберитесь смелости и решительности сказать агрессору, что он неправ, что он поступает недостойно, что он не уважает себя самого.

- 6) Все люди разные, но каждый достоин уважения. Мы не похожи на других, но мы люди, мы хотим, чтобы к нам относились по-человечески.

- 7) Если ты стал свидетелем насилия, не молчи, сообщи об этом, возможно, ты спасешь жизнь другому человеку. Не будь равнодушным к проблемам сверстников, помоги им, поддержи в трудной ситуации.

- 8) Если ты проявляешь агрессию и насилие по отношению к другому, а тем более к слабому, который не может постоять за себя – ты унижаешь себя сам. Прояви уважение к себе: измени своё отношение к окружающим, и у тебя появятся настоящие друзья.

9) Если ты стал жертвой насилия, не терпи, давай отпор, проси помощи и поддержки. Ты – не один.

10) Не критикуй и не обвиняй того, кого обижают, за слабость характера, лучше помоги почувствовать себя сильным, оказав ему помощь и поддержку. Это реально делает слабохарактерного человека сильнее духом.

11) Тебя троллят в интернете: да не читай ты всякую глупость и, тем более, не отвечай на нее, ведь от тебя только и ждут ответной реакции. Не доставляй обидчикам удовольствия узнать о том, что ты обижен, унижен, что тебе неприятно.

12) Уважай себя, уважай других, и ты будешь жить в мире и согласии с собой и окружающими.

13) Насилие и агрессия порождают ответные насилие и агрессию: можно и нарваться.

14) Помни ПРИНЦИП БУМЕРАНГА: что запустишь, то и вернется к тебе самому.