НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!

•Если буллинг (травля) заставляет вас чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, знайте, что это именно то, чего хочет агрессор. Это единственный способ, которым он может почувствовать себя сильным и важным.

•Даже если агрессор говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!

•Иногда у агрессора есть проблемы или неуверенность в чем-то, и он ее пытается скрыть, издеваясь над другими (например, тех, кого слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).

•Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются, и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в колледже с кем вы хорошо ладите.

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ!

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ!

БЫТЬ ХОРОШИМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ ТРЕБУЕТ СТОЛЬКО ЖЕ УСИЛИЙ, КАК И БЫТЬ НЕПРИЯТНЫМ, НО ТО, ЧТО ТЫ ХОРОШО ОТНОСИШЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ, ПРИНОСИТ РАДОСТЬ ВСЕМ!

В ОБЩЕМ, ПОСТАРАЙСЯ ОТНОСИТЬСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ ТАК, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОНИ ОТНОСИЛИСЬ К ТЕБЕ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Попробуйте игнорировать агрессора. Это работает, когда агрессор все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, уйдите от агрессора. Избегайте ситуаций и мест, где он обычно нападает на Вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите агрессору ясно и спокойно, что вам не нравится то, что он делает, и что он должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у агрессора.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ.

Ситуация почти наверняка ухудшится, если Вы будете молчать, потому что агрессор поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ.

Таким образом Вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить агрессора.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

В случае очень серьезного эпизода буллинга Вам необходимо сообщить в полицию. Вы можете сделать это сами или можете попросить своих родителей. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что бы Вас защитили

9.НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!

Агрессоры - трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГНЕВЕ

•НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?

Когда мы злимся, наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как «предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать, и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

•КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?

Когда злятся, люди ведут себя по-разному. Один человек может кричать, другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали), другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что делаете Вы, — каков Ваш стиль гнева?

•ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?

Люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что Вас обычно злит, составьте список. Если Ваш гнев приводит к беде, можете ли Вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?

•КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно Вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разговору, о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у Вас есть проблемы с контролем гнева, и особенно, если это привело Вас к беде в прошлом, Вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами.

ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО…

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько Вы сильны или чувствуете себя настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш? Если да, ТО СТОП! Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в группе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место Вашей жертвы — каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что Вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, Вы можете принести извинения тому, над кем Вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого Вы наверняка будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что Вы можете делать хорошо. Может, Вас интересует какой-то особый вид спорта или какое-то ремесло?

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если Вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите помочь Вам. Например, поговорите с психологом или социальным педагогом. Подумайте о том, что Вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

Если Вы видите, что кого-то обижают, Вы можете прекратить издевательства!

Если Вы сейчас не вмешаетесь, Вы можете быть следующей жертвой хулигана!

МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ СМОЖЕТ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

•ЮМОР

Действуйте так, как будто это Вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если Вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

•УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки. Сказать человеку, который запугивает Вас, что Вам все равно, что он о Вас думает, и что обзывание не расстроит Вас.

•ЯЗЫК ТЕЛА И ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, нужно стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карминах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление.

•АССЕРТИВНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ (способность человека отстаивать свои права, убеждения не в деструктивной форме)

Чтобы сделать ассертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

•СОПРОТИВЛЕНИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ И УГРОЗАМ

Первая и самая простая техника - сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка».

Нужно сохранять уверенность, даже если агрессор подходит очень близко или бросает на Вас злобные взгляды. Обычно агрессор перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза. Тем не менее, нужно помнить о том, что основная задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

•ОТВЕТ НА ОБЗЫВАТЕЛЬСТВА

Метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: студент, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Иногда жертва сталкивается с ситуациями, когда ее обзывают больше одного или двух человек. В таких ситуациях можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

- **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее.

- **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем - живот и ягодицы. После - руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется.

- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. Нужно представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место.