


Если ты беспричинно стал объектом нападок сверстников...



В моей статье «Если в классе происходит травля...» мы говорили о распределении ролей в таком неблагоприятном процессе как травля, или буллинг. Сейчас я хочу больше внимания уделить тому, кто пострадал или может пострадать от нападок сверстников, – жертве травли.

**Конфликт отличается от травли
наличием возможности его урегулирования
на основе объективного и равноправного рассмотрения**

Но бывает так, что обидчики прикрываются незначительным конфликтом и настойчиво преследуют жертву. Для нападающей стороны в этом случае не важен исход спора, их увлекает сам процесс унижения другого человека.



**Помни,
дело не в тех,
кого дразнят,
а в тех, кто
дразнит!**

Это их проблема, к сожалению, им просто нравится обижать других. Выбирает обидчик тех, кто готов расплакаться, покраснеть, пожаловаться – т.е. готовых стать жертвой. Весь смысл для обидчика – почувствовать себя сильным и правым, он считает, что в этом случае он выиграл.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в случае травли или ее угрозы.

Не верь утверждению о том, что ты сам виноват, что тебя травят!

Запомни: никто не заслуживает издевательств по причине различий:

- в росте (слишком маленький или слишком высокий)
- в весе (слишком худой, слишком толстый);
- в цвете кожи, волос или глаз;
- в религиозных убеждениях или национальности;
- во внешнем виде (одежда, личная гигиена);
- в школьной успеваемости и т.д.

Помни, что травля держится на ложном убеждении агрессора в том, что над людьми можно издеваться, используя их отличительные черты.

Сохраняй спокойствие: это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над тобой издеваться.

Чтобы сохранить спокойствие:

- повторяй себе, что ты тут ни при чем;
- представь, что ты смотришь на ситуацию со стороны, как кино;
- представь себя героем, которого трудно обидеть.

Сохранив спокойствие, ты сможешь правильно отреагировать, например:

- зевнуть («Как скучно, ничего новенького...»);
- улыбнуться («Я рад, что вам весело!»);
- перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что вам нравится об этом говорить»);
- все перевернуть («Ой, спасибо, я как раз тренирую способность сосредоточиться, когда меня отвлекают. А еще можете?»);
- дать разрешение («Обзывайтесь на здоровье, раз вам так нравится»).

Уходи!

Если возможно, попробуй избегать ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает или где безлюдно. Держись рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями.

Скажи обидчикам, что тебе плохо!

Скажи хулиганам ясно и спокойно, что они нарушают твои границы и задевают твои чувства, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» – плохой вариант.

Ситуация почти наверняка ухудшится, если ты будешь молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

В случае кибербуллинга сохраняй сообщения от хулигана.

Это позволит представить доказательства насилия в правоохранительные органы и доказать свою невиновность при попытках агрессора оболгать тебя.

Исключай физический отпор в ситуации травли!

Даже если вдруг тебе удастся выиграть физическую борьбу с хулиганом, он может обвинить тебя в нападении или избить тебя вместе со своими друзьями.

Расскажи кому-нибудь о буллинге!

Разговор с тем, кому ты доверяешь (особенно со взрослым) помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Для начала стоит рассказать родным. Доверительная беседа необходима еще и для того, чтобы убедиться, что ты не хуже всех. Тебе важно услышать от родных и близких о своих хороших качествах, умениях.

Помни, настоящих обидчиков мало, остальные присоединяются, не подумав. Пока ты будешь вести себя как жертва, окружение агрессора будет думать, что с тобой так и надо обращаться. Но если ты будешь придерживаться предложенных рекомендаций, не оправдывая ожиданий окружения агрессора, им станет неловко, и они могут зауважать тебя и захотеть дружить с тобой.

*Тетерина Ольга Федоровна,
педагог-психолог отдела развития психологической службы
в образовании и службы медиации ГБУ СО ЦППМСП «Лад»*