

Памятка. Конфликт или буллинг? Как действовать в случае травли?



Stop Bullying

Рекомендации
подготовили:
Мамидова Нтгора
Сивуха Елизавета
Дитц Милана
Хакимова Азалия,
ученицы 8В класса
под руководством
Ахтямовой Х.М.,
педагога-психолога

Актуальность



Статистика:

52% подростков в возрасте от 10 до 18 лет сталкивались с оскорблениями в свой адрес как в коллективе, так и в интернете



! Что такое травля?

! Научиться отличать травлю от конфликта и игры

! Правила поведения в ситуации буллинга

! Научить других ребят школы правилам безопасного поведения и позитивного общения



Конфликт или буллинг?

Признаки, отличия, помощь

ПомощьРядом.рф

②

КОНФЛИКТ

– это столкновение противоположных интересов, позиций, целей

ЦЕЛЬ КОНФЛИКТА

отстоять свое мнение, получить то, что хочется или «принадлежит по праву»



ПомощьРядом.рф

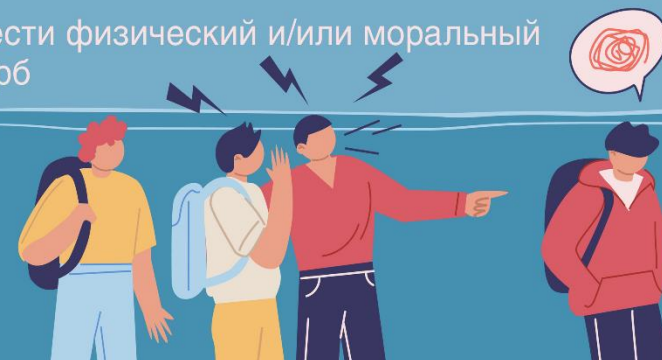
③

БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ)

– это физическая и/или психологическая агрессия одних детей против других: запугивание, игнорирование, оскорбления, насмешки, избиение и т.д.

ЦЕЛЬ ТРАВЛИ по отношению к тому, кого преследуют:

- вызвать страх
- подчинить себе
- нанести физический и/или моральный ущерб



#молчатьнельзяпомочь

Конфликт или травля: как различить?

		
Причины	Обычно есть причины	Причины не нужны. Обидчики получают удовольствие от самого процесса, поэтому жертвой травли может стать любой.
Равенство сил	Участвуют две примерно равные стороны	Силы не равны. Отношения складываются по типу «охотник-жертва»
Эмоции	Обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции	Эмоции сильно различаются: с одной стороны агрессия и веселье, с другой – боль, страх, бессилие.
Цель	Цель конфликта - его разрешение	Цель буллинга_ психологическое насилие, которое может перерасти в физическое
Продолжительность	чаще всего длится не долго	травля продолжается месяцами, иногда годами.
Последствия	Чаще всего не несет серьезные последствия для психики	Причиняет существенный психологический вред
Окончание	Конфликт можно разрешить	Травлю можно только прекратить!

УЧАСТНИКИ ТРАВЛИ

Ничего страшного не происходит



ПАССИВНЫЙ СТОРОННИК

Вот приколы



АКТИВНЫЙ СТОРОННИК

Да мы просто играем



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

Она не такая, как мы, поэтому заслужила



ЗАЧИНЩИК

За что они так со мной



ЖЕРТВА

Прекратите это!



РЕАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

Это неправильно



ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

Меня это не касается



БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ



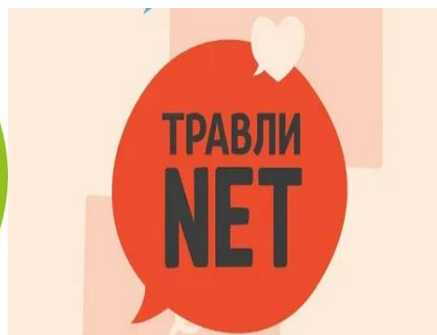
#КАСАЕТСЯКАЖДОГО



Вывод: жертвой может стать каждый!

Ресурсы психологической помощи:

Ресурсы помощи	контакты
Школьная служба примирения	МБОУ «СОШ № 14» кабинет 154
Ящик доверия	1 этаж Блок Б, напротив кабинета 157
Цифровой ресурс ХМАО-Югры «Осторожно, буллинг!»	Цифровая платформа «Образование Югры»
Детский Телефона доверия	https://telefon-doveria.ru/
ПомощьРядом.РФ	https://pomoschryadom.ru/
Травли нет.РФ	https://xn--80aejlongph.xn--p1ai/
Просветительский социальный проект о буллинге «Я не плакса.РФ»	https://xn--80aanvdkpt3j.xn--p1ai/



Правила психологически грамотного общения и поведения в ситуации травли

BULLYING

Как вести себя при травле

01

Говорить вслух

- Со мной так нельзя
- Мне это не нравится
- Не делай так

02

Соблюдать дистанцию

- Уходить, если угрожает физическая опасность. Это не стыдно

03

Обращаться за помощью

- Говорить взрослым о том, что происходит, каждый раз, когда ты сталкиваешься с агрессией, а слова не помогают

Как не надо вести себя

01

Игнорировать

- Ждать, что все пройдет само
- Не обращать внимания, “замирать”

02

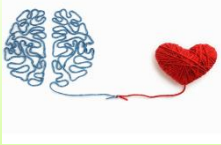
“Давать сдачи”

- Это вызовет только ответную агрессию и не решит проблему. Поможет только информирование взрослых и их активные действия.

03

Искать проблему в себе

- Человек, которого кто-то решил обидеть, не виноват, что выбрали его. Виноват только тот, кто делает жестокие поступки.



Как противостоять буллингу?



#МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ

Конкурс плакатов «Вместе против буллинга!»



#молчатьнельзяпомочь

Выводы:

1. Травля – это болезнь коллектива. Жертвой может стать каждый. Чтобы её избежать, надо кардинально перестроить отношения в группе и сделать их поддерживающими и позитивными.
2. Буллинг и конфликт – это разные понятия. Их важно различать.
3. Существуют правила поведения в ситуации буллинга, которые могут использовать наши сверстники для его предотвращения.
4. Важно обращаться за помощью к взрослым: родителям, учителям, психологам
5. Травля – это не игра. В игре весело всем, в игру все вступают добровольно, в игре роли могут меняться.

ПомощьРядом.рф

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ В ХОДЕ КОНФЛИКТА



- Развивать коммуникативные навыки: умение слушать и слышать других людей, корректно выражать мнение, вести переговоры
- Расширять спектр стратегий поведения в конфликте, выбирать наиболее подходящую в зависимости от ситуации
- Посоветоваться с взрослыми, которым доверяешь
- Обратиться к психологам за поддержкой



ПомощьРядом.рф

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ТРАВЛЕЙ



- Обязательно рассказать о буллинге взрослым людям, которым доверяешь: родителям, родственникам, школьным учителям или психологам, родителям друзей, педагогам из подростковых секций и кружков
Только у взрослых есть ресурсы, чтобы прекратить травлю
- Обратиться к психологам за дополнительной поддержкой



ПомощьРядом.рф



**БЕРЕГИ СЕБЯ
БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!**

**ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ**
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

#КасаетсяКаждого