

Заключение

Буллинг — актуальная проблема в обществе.

Помните, что если вы стали жертвой буллинга, то это не ваша вина. Это может произойти совершенно с каждым.

Гордитесь тем, кто вы такой, не смотря на то, что вам говорят обидчики.

Делитесь своими чувствами. Говорите с родителями, друзьями и близкими людьми.

Если вы сможете выразить то, через что вам приходится проходить, то вы почувствуете большую разницу в том, что вы испытываете

Повышайте уверенность в себе. Займитесь любимым делом или запишитесь на интересную дополнительную деятельность.



Выполнил: Мальков Никита
Ученик 10Б класса

2021

Как не стать жертвой буллинга



Виды буллинга

Социальный буллинг — воздействие на человека в ментальном плане. Например: игнорирование, исключение человека из общей деятельности, оскорбления и т.д

Физический буллинг - применение физической силы в отношении жертвы, запугивания и угрозы, неподобающие прикосновения.

Кибербуллинг - травля, которая происходит в интернете. Травлю может устраивать один либо группа человек. Они запугивают, оскорбляют, отправляют непристойные картинки.

Участники буллинга

Жертва - человек, который испытывает травлю на себе.

Агрессор - человек, который травит жертву.

Последователи - люди, которые следуют примеру агрессора

Наблюдатели - люди, которые наблюдают травлю, но не являются агрессором либо жертвой.

Защитники - люди, которые встают на защиту жертвы.

Как становятся мишенью травли

Признаки, по которым агрессоры выбирают себе жертву. Обычно это — новенькие, ребята у которых плохая/отличная успеваемость, “отличаются от других” - одежда, раса, ориентация, религия.



Советы, как преодолеть буллинг

Если вы являетесь жертвой:

Если вас травят в школе, не храните это в секрете — расскажите об этом родителям
Обратитесь к классному руководителю, либо в школьную службу медиации по решению конфликтов и споров

Друзья являются неплохой защитой и помогают снизить уровень агрессии

4. Постарайтесь избегать агрессоров, фокусируйтесь на положительном и не заикливайтесь на издевательствах

5. Если вас посещают темные мысли, то обязательно поговорите с кем-то. Если вы боитесь рассказать об этом близким, то можете позвонить на телефон доверия

Способы борьбы с кибербуллингом

Если вас травят в интернете, в первую очередь необходимо рассказать об этом родителям

Делайте скриншоты оскорбительных переписок. Это может послужить доказательством если нужно будет обратиться в полицию

Проверьте настройки приватности в социальных сетях и сделайте так, чтобы ваш профиль был доступен только для друзей

Добавьте обидчика в черный список и подайте на него жалобу. Социальные сети быстро рассматривают такие запросы и удаляют профили агрессоров