

Буллинг – травля одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

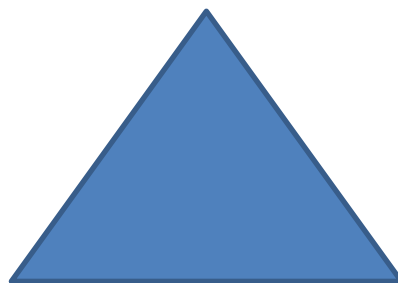


Рекомендации педагогу:

- **Обучать детей конструктивным способам решения конфликтов;**
- **Развивать у детей чувство эмпатии и доброжелательности;**
- **Обучать навыкам самоконтроля и саморегуляции;**

ТРАГИЧНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК
(треугольник Карпмана)

ЖЕРТВА



НАБЛЮДАТЕЛИ
(СПАСАТЕЛИ)

АГРЕССОР
(ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ)

Рекомендации родителям:

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга!

- Учите детей конструктивно, без агрессивности решать конфликтов;
- Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Соблюдать родительский контроль при просмотрах телепередач и фильмов, для эффективных средств защиты ребенка от негативных эмоций, действий и мыслей.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №129»
Г. КРАСНОЯРСКА



КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Памятка для учителей, родителей и детей

СОВЕТЫ ДЛЯ НАБЛЮДАТЕЛЯ(СПАСАТЕЛЯ) ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ:

- Попытаться выяснить причину конфликта у одной и другой стороны (выяснить причину нападок);
- Выслушать проблему, приводя свои примеры ,находя пути решения;
- Попросите агрессора поставить себя на место жертвы;
- Займите конструктивную (нейтральную) позицию;
- Помогите тому, кто подвергается буллингу, поддерживайте, дайте понять, что он не один, что он услышан, не оставляйте человека наедине с собой.



СОВЕТЫ ДЛЯ АГРЕССОРА (ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ) ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ:

- Понять причину, для чего Я это делаю? Что мне это принесёт? Какая польза?
- Постараться поставить себя на место жертвы;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников;
- Не демонстрировать свою элитарность;
- Постараться переключиться на другой вид деятельности;
- Установить правило для себя: Всё что я делаю, плохое и хорошее - вернется мне вдвойне;
- Не пытаться всегда побеждать в споре, научиться проигрывать и уступать, если на самом деле не прав.



СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕРТВЫ ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ:

- Понять для себя причину возникновения проблемы, почему это произошло;
- Найти общий язык с одноклассниками, отыскать себе друга среди ровесников, а лучше не одного, а сразу несколько друзей;
- Пригласить одноклассников в гости, в кино и тд;
- Не оставайтесь в одиночестве, играйте на переменах с одноклассниками;
- Всегда сохраняйте спокойствие, не агрессивуйте на нападающего, не давайте реакции, не показывайте, что это вас задевает;
- Не бойтесь постоять за себя;

