**Во всех сферах жизни ребёнка следует оградить от стрессовых факторов:**

насилие в семье, школе, нездоровый коллектив, а также первые проявления буллинга. Важно отслеживание деформации психики после пережитого буллинга и оказания своевременной психологической помощи таким людям. У перенесших травлю, развиваются определенные психологические особенности и отклонения, которые могут портить не только их личную жизнь, но и провоцировать возникновение насилия в новом коллективе, куда они попадут. Детей необходимо обучать правилам противостояния насилия, разрабатывая для этого специальные тренинги или упражнения. Главная задача обеспечить большой поток информации и примеров об уважительном отношении и способах противостояния насилию.



**Общероссийский**

**Телефон**

**Доверия**

**8-800-2000-122**



ГАУ АО «Благовещенский

комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта»





**«БУЛЛИНГ»**

**4 шага чтобы выстоять в травле**

Благовещенск, 2018

**Буллинг** - это коллективная травля, которая чаще направлена на одного человека. Жертвами буллинга обычно становятся подростки в школах, военные на срочной службе, подчинённые во время споров с начальством. Причин может быть много: человек слишком бедный или слишком богатый по сравнению с большинством, «не так» себя ведёт.

 Как выйти из роли жертвы?

 **ШАГ 1: понять, что буллинг - не конфликт**

Буллинг представляет собой форму психологического насилия, и в разрешении проблемы заинтересо-вана только жертва. Нападающие организовывают травлю только ради процесса, потому что им доставляет

удовольствие издеваться и чувствовать себя сильнее.

**ШАГ 2: определить зачинщика**

В коллективе это может быть самый влиятельный, властный и агрессивный человек. Психологи-чески толпа будет следовать именно за таким неформальным лидером. Если лидера выявить не удаётся, то объектом внимания может стать любой подходящий под описание участник группы.

**ШАГ 3: диалог с зачинщиком**

Наедине люди, разговаривают иначе, особенно неформальные лидеры, нежели в коллективе: не нужно работать на образ, а значит, эмоции не мешают думать.

В конце разговора нужно:

  потребовать прекратить такое поведение

 по возможности привлечь на свою сторону союзников в лице начальства и друзей.

**ШАГ 4: решение относительно коллектива**

Если разговор с зачинщиком буллинга прошел адекватно, и человек принял вашу точку зрения, стоит начать наблюдать за реакцией поведения данной группы. Травли нет - вы победили, а неформальный лидер задир оказался относительно понимающим человеком. Если диалог ни к чему не привёл, бесполезно надеяться только на помощь союзников. Важно подключить руководство, чтобы оно разобралось с этими людьми.

