

ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ ПРИ БУЛЛИНГЕ

Отличия буллинга от конфликта

Буллинг	намеренность
	систематичность
	нет смены ролей
	психологический и физический ущерб
	неравенство сил

Маркеры буллинга

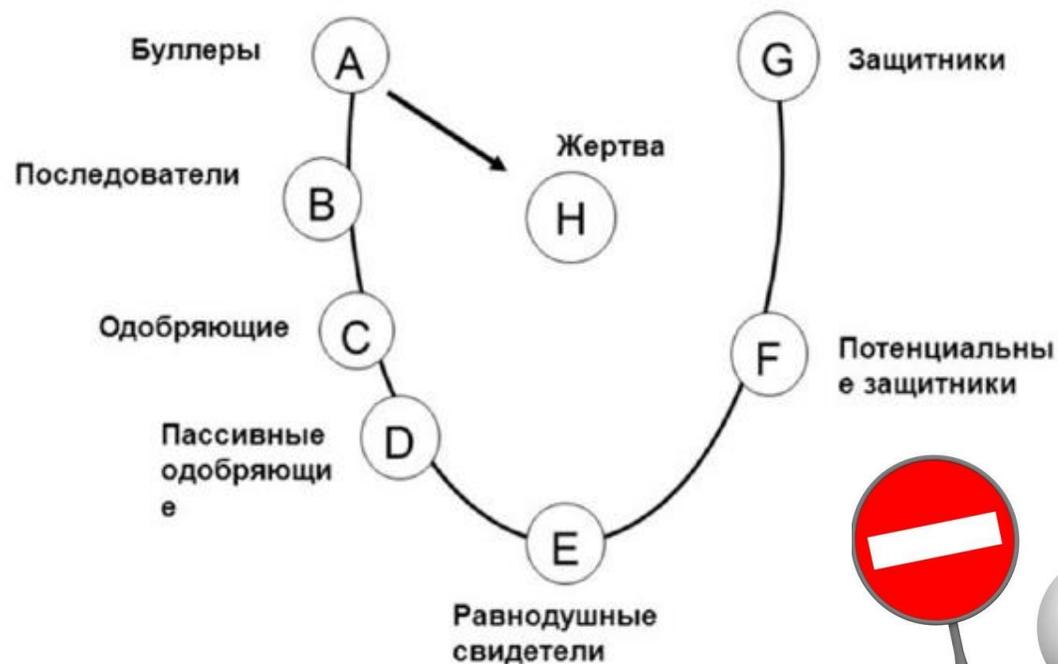
Тревожные рисунки	
Синяки, царапины, признаки самоповреждения	
Сломанные, пропадающие вещи	
Отказ идти в учебное заведение	
Снижение самооценки, апатия	
Удаление/ блокировка аккаунта в соцсетях и пр.	

БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ) - агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.



ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ ПРИ БУЛЛИНГЕ

Участники буллинга

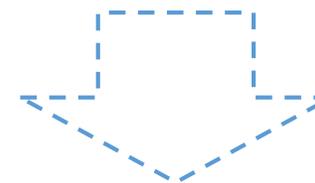


«У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление»
Коко Шанель



Рекомендации по поведению в случае буллинга

- ✓ Реагировать неожиданно
- ✓ Обозначить свои чувства и что это не приемлемо
- ✓ Попросить помощи у друзей, родителей, психолога и пр.
- ✓ Отправить анонимное сообщение в учебное заведение
- ✓ Использовать юмор, находчивость, креативность



- ✓ Показать, что ты готов постоять за себя
- ✓ Перехватить инициативу у обидчика и остановить его пыл
- ✓ Отказаться играть в его войну и пр.

ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ ПРИ БУЛЛИНГЕ



Моделирование и проигрывание ситуаций

Давай представим, что одноклассники снова будут тебя дразнить. Что ты скажешь, например Оле? Если ты ответишь вот так, например...

Если ты переживаешь из-за старого телефона, то как ты сам можешь это с позитивом и шуткой подать, чтобы тебя не задевали по этому поводу?

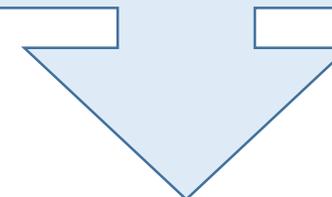
Вопросы

Без нападений, оправданий в адрес обидчика

Уверенно задавать уточняющие вопросы: Зачем ты мне говоришь эти обидные слова при всех? С какой целью ты сейчас меня оскорбляешь? Чего ты хочешь добиться своими словами? Зачем ты сейчас тратишь время на этот негатив? Какая выгода тебе оскорблять меня при всех?

Разбор примера

Студент пришел на учебу с кнопочным телефоном (смартфон забрали родители):
«Нищепрод, ты чего со старым телефоном ходишь? Лучше спрячь его и не позорься!»



«Чего ржете, завтра вообще с пейджером приду! Знаете, что это такое?»
«Ничего вы не понимаете, у меня цифровой детокс. Наконец-то отдохну от интернета и соцсетей.»
«Да, я согласен, это старый телефон. А ты знаешь, как тут будильник установить? Это целый квест! Спорим, с первого раза не найдешь?»

ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ ПРИ БУЛЛИНГЕ

Рекомендации при кибербуллинге

Научить отличать критику от хейта и травли

Анализировать вместе нападки и их контекст

Помочь использовать юмор и позитивное мышление

Разобрать примеры нейтральных ответов

Помочь защитить свои виртуальные границы



Примеры ответов в соцсетях

«Я не обсуждаю это здесь, ответил в личку.»
«Наш разговор зашел в тупик. Каждый из нас имеет право на своё мнение. Я не готов терпеть подобное обращение. Бан.»