

Советы ученикам:

- **Занимайся спортом, тогда ты будешь в состоянии, если что, постоять за себя.**
- **Хорошо учись. Это не только оградит преследователей от тебя, но и поможет в будущем занять хорошее место под солнцем.**
- **Помни, что ты это ты. Такого, как ты, никогда не было и не будет. Ты – человек, достойный уважения. Каждый человек особенный.**
- **Стань укротителем своих страхов. Пусть не они управляют тобой, а ты ими.**
- **Будь дружелюбным, заводи друзей. Это будет для тебя не только опорой в трудных жизненных ситуациях, но и толчком к саморазвитию.**
- **Принимай решения САМ. Если тебе сложно, начни с малого. Сам решай, какую одежду сегодня надеть и какую еду съесть.**

**Помни,
что все в ТВОИХ руках!**

Если у Вас возникли вопросы,
требуется совет или помощь
специалиста обращайтесь
в Республиканский центр
психолого-педагогической
помощи населению «СоДействие»

г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88

Email: social95@minsoc18.ru
Сайт: sodeistvie18.ucoz.net



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
«Республиканский центр
психолого-педагогической помощи
населению «СоДействие»**

Травля детей в школе

(памятка для детей)



Ижевск, 2016

День ото дня в школах возрастает количество детей, которых травят, издеваются, унижают. Как ты можешь распознать, что тебя травят? Те, кто травят, могут ударять, пинать, говорить что-то плохое про тебя. И происходит это постоянно длительное время одним или несколькими детьми.

Также это может быть вытеснение тебя из группы. А ты хочешь быть с теми, кто это делает.

Втягивание человека в роль жертвы происходит путем провокации. Тебя могут спровоцировать, ты как-то среагируешь, и на основе этой реакции преследователи будут продолжать травлю.

Начало – обвинение в чем-либо, совершенном ранее или совершаемом в настоящий момент. Другой способ – негативные высказывания, указывающие на недостатки, к примеру, в твоих суждениях, внешности, одежде. Суть одна – найти повод для обвинения.

Если ты будешь реагировать, то любая реакция будет интерпретироваться негативно вне зависимости от того, что ты будешь говорить. Если ты никак не отреагируешь – будешь обвинен в нежелании отвечать.

Еще один элемент всех форм травли – угрозы. Преследователи обещают жертве и друг другу, что «обязательно вернутся».

Раньше с травлей можно было столкнуться лишь лицом к лицу, но сейчас орудиями могут быть также сотовый телефон и компьютер с доступом в интернет.

В чем же причины травли?

Было выявлено, что причинами **не являются** внешность, не вписывающаяся в привычные рамки (очки, веснушки, большой нос); манера одеваться; диалект, специфический говор; степень заселенности местности; количество учащихся в школе и классе. Причинами травли являются:

1. Физическая сила. Ты можешь быть физически слабее преследователей. Поэтому они и захотят показать, что они сильнее. Кроме того, ты не сможешь ответить им, ведь ты слабее.
2. Успеваемость. Это может быть для преследователей зацепкой. А если ты еще будешь на это реагировать, это то, что им нужно.

3. Низкая самооценка. Если ты оцениваешь себя ниже, чем те, кто тебя травит, тебе будет обидно от того, что про тебя плохо говорят, и ты будешь как-то реагировать на высказывания в твой адрес. Это, опять же, преследователям только и нужно.

4. Страх и тревожность. Если ты всего будешь бояться, то детей, желающих тебе зла, ты подавно испугаешься.

5. Низкая популярность. Если преследователи будут считать, что ты мало популярен, они сочтут, что тебя некому будет защитить, а значит можно и потравить.

6. Чрезмерная опека родителей. Если тебя слишком опекают, значит менее вероятно, что ты сможешь сам за себя постоять.

7. Правила поведения в вашем классном коллективе.

8. Травля является способом для преследователей ощутить единство с группой.

9. Травля как способ подтверждения того, что я лучше. Ведь когда на тебя вешают негативные ярлыки, то подразумевают: «Я сам лучше».

10. Травля – это еще и способ демонстрации власти.