

Консультация для обучающихся

«Если ты стал жертвой буллинга»

Педагог-психолог Орехова В.И.

Дорогой друг!

Если тебе довелось столкнуться с буллингом, знай: ты не одинок, и это не твоя вина. Буллинг – это форма насилия, направленная на то, чтобы унижить, запугать или изолировать человека. Он может проявляться в самых разных формах: от словесных оскорблений и сплетен до физических нападений и кибербуллинга. Важно понять, что такое поведение неприемлемо, и никто не имеет права причинять тебе боль.

Первый и самый важный шаг – это осознание того, что происходит, и принятие решения не молчать. Попытки справиться с буллингом в одиночку часто оказываются тщетными и лишь усугубляют ситуацию. Помни: обращение за помощью – это признак силы, а не слабости. Найди человека, которому ты доверяешь: это может быть родитель, педагог, куратор, педагог-психолог, друг или другой взрослый. Расскажи им о том, что происходит. Подробно опиши, кто тебя обижает, что именно говорят или делают, когда и где это происходит. Эта информация поможет взрослым понять масштаб проблемы и принять соответствующие меры.

Второй важный момент – это сохранение своего эмоционального здоровья. Буллинг может вызвать сильный стресс, тревогу, чувство вины и даже депрессию. Найди способы справляться с этими чувствами. Занимайся тем, что приносит тебе радость и помогает расслабиться: слушай музыку, занимайся спортом, читай, рисуй, проводи время с близкими. Если чувствуешь, что самостоятельно справиться с эмоциями сложно, не стесняйся

обратиться к педгогу-психологу. Он может предложить техники релаксации, научить справляться с тревогой и поддержать тебя в трудный период.

Третий принцип – это забота о своей безопасности. По возможности старайся избегать ситуаций, в которых ты можешь столкнуться с обидчиками. Если буллинг происходит онлайн, блокируй обидчиков, не отвечай на их сообщения и сохраняй скриншоты переписки как доказательство. Если нападения происходят в школе, старайся находиться в местах, где есть другие люди и взрослые: рядом с учителями, в оживленных коридорах или на переменах в присутствии одноклассников. Твоя безопасность – это приоритет.

Наконец, помни, что буллинг – это временное явление. Со временем ситуация может измениться, и ты найдешь выход. Главное – не сдаваться, верить в себя и искать поддержку. Ты достоин уважения, дружбы и безопасности. И помни: никогда не поздно обратиться за помощью.

