

Что произошло?

Героиня комикса Саша столкнулась с травлей со стороны одноклассников. Буллинг из-за денег — распространенная ситуация. С этим можно справиться, если следовать короткой инструкции.

Что делать, если на месте Саши окажешься ты?

- 1 Не вступай в спор и не пытайся убедить в своей правоте агрессоров. Это вызовет желание продолжать травлю. Обидчики всегда ждут реакции: гнева, слез, мольбы, страха — не давай им этих эмоций.
- 2 Покажи, что с тобой так обращаться нельзя. Уверенно скажи что-то вроде «Да, это я. Оставьте меня в покое». Так ты четко обозначишь свои границы.
- 3 Уверенность (прямой взгляд, расправленные плечи, спокойная интонация в голосе) — твоя главная сила в диалоге с агрессорами.
- 4 Если оскорбления и преследования продолжаются — это травля. Расскажи об этом взрослым: родителям, учителю или школьному психологу. Это не ябедничество, а просьба о помощи.
- 5 Если тебе тяжело обсуждать эту ситуацию с родственниками или друзьями, поделись своей историей по адресу travlinet@zhuravlik.org. Здесь работают люди, которые выслушают и без оценок и суждений подскажут, как правильно поступить.



АНО «БО «Журавлик»

