

Памятка для родителей, учителей и школьников «Буллинг среди подростков»

1. Что такое буллинг?

Буллинг (от англ. bullying — запугивание, травля) — это повторяющееся агрессивное поведение одного или нескольких человек по отношению к другому человеку, которое может привести к физическому, психологическому или социальному вреду.

2. Как распознать буллинг?

На буллинг могут указывать следующие признаки:

- частые конфликты и ссоры;
- изоляция и отчуждение от сверстников;
- снижение успеваемости и посещаемости школы;
- изменение поведения (агрессия, замкнутость, тревожность);
- жалобы на физическое или психологическое насилие.

3. Как реагировать на буллинг?

- Если вы стали свидетелем буллинга, не игнорируйте его. Попробуйте вмешаться и остановить агрессивное поведение.
- Поговорите с пострадавшим подростком и выразите ему свою поддержку и сочувствие.
- Обратитесь за помощью к взрослым (родителям, учителям, психологам), которые могут оказать поддержку и содействие в разрешении конфликта.

4. Как предотвратить буллинг?

- Создавайте в классе и школе атмосферу уважения, терпимости и сотрудничества.
- Поощряйте подростков к открытому общению и решению конфликтов мирным путём.
- Поддерживайте разнообразие и инклюзивность в классе, чтобы каждый подросток чувствовал себя ценным и важным.
- Обучайте подростков навыкам общения, решения конфликтов и управления эмоциями.

5. Как помочь подростку, подвергнутому буллингу?

- Поговорите с ним о том, что произошло, и выслушайте его.
- Помогите ему справиться с негативными эмоциями и восстановить самооценку.
- Поощряйте его к общению с друзьями и близкими, которые могут оказать поддержку.
- При необходимости обратитесь за помощью к специалистам (психологам, социальным работникам).

Помните, что буллинг — это серьёзная проблема, которая может привести к негативным последствиям для всех участников конфликта. Важно своевременно реагировать на агрессивное поведение и помогать подросткам справляться с его последствиями.



Памятка для родителей, учителей и школьников «Буллинг среди подростков»

1. Что такое буллинг?

Буллинг (от англ. bullying — запугивание, травля) — это повторяющееся агрессивное поведение одного или нескольких человек по отношению к другому человеку, которое может привести к физическому, психологическому или социальному вреду.

2. Как распознать буллинг?

На буллинг могут указывать следующие признаки:

- частые конфликты и ссоры;
- изоляция и отчуждение от сверстников;
- снижение успеваемости и посещаемости школы;
- изменение поведения (агрессия, замкнутость, тревожность);
- жалобы на физическое или психологическое насилие.

3. Как реагировать на буллинг?

- Если вы стали свидетелем буллинга, не игнорируйте его. Попробуйте вмешаться и остановить агрессивное поведение.
- Поговорите с пострадавшим подростком и выразите ему свою поддержку и сочувствие.
- Обратитесь за помощью к взрослым (родителям, учителям, психологам), которые могут оказать поддержку и содействие в разрешении конфликта.

4. Как предотвратить буллинг?

- Создавайте в классе и школе атмосферу уважения, терпимости и сотрудничества.
- Поощряйте подростков к открытому общению и решению конфликтов мирным путём.
- Поддерживайте разнообразие и инклюзивность в классе, чтобы каждый подросток чувствовал себя ценным и важным.
- Обучайте подростков навыкам общения, решения конфликтов и управления эмоциями.

5. Как помочь подростку, подвергнутому буллингу?

- Поговорите с ним о том, что произошло, и выслушайте его.
- Помогите ему справиться с негативными эмоциями и восстановить самооценку.
- Поощряйте его к общению с друзьями и близкими, которые могут оказать поддержку.
- При необходимости обратитесь за помощью к специалистам (психологам, социальным работникам).

Помните, что буллинг — это серьёзная проблема, которая может привести к негативным последствиям для всех участников конфликта. Важно своевременно реагировать на агрессивное поведение и помогать подросткам справляться с его последствиями.

