

Рекомендации для детей, подвергшихся давлению со стороны сверстников

Если ты попал в трудную ситуацию, тебя «достают» или обижают одноклассники, сверстники, попробуй применить наши рекомендации.

1. Посмотри хулигану в глаза и попроси его остановиться.

Если хулиган дразнит вас и вам это не нравится, если хулиган оскорбляет или угрожает физической расправой, иногда зрительный контакт и спокойное, понятное «нет» становится хорошим способом разрядить ситуацию. Скажите хулигану, что вам НЕ нравится такое обращение с собой и пусть он прекратит немедленно.

2. Не повышай голоса, когда говорите хулигану прекратить. Это может спровоцировать его продолжать дразнить вас или даже усилить напор.

3. Если это уместно, **попробуйте использовать смех** чтобы разрядить обстановку. Хулиганы обычно пытаются возвыситься за счет тех, над кем они издеваются, поэтому, если вы покажете, что вас это несколько не задевает, он или она могут сдаться и оставить вас в покое.

4. Не дразните хулигана в ответ, обзывать его или угрожать насилием – все это может только усугубить ситуацию. Не кричите, не делайте шагов в сторону физического насилия. Хулиган, вероятно, ответит еще большим насилием, и вы рискуете получить столько же проблем, как и он или она, если примите в этом участие.

5. Знайте, когда стоит уйти. Если ситуация грозит насилием и становится опасной, лучше отвязаться. Развернитесь и уйдите прочь от хулигана. После определенного момента, разумные аргументы становятся бесполезны.

6. Если вы боитесь за свою безопасность, **идите к учителю, психологу** или человеку, которому вы доверяете, чтобы он помог вам разобраться в ситуации.

7. Не отвечайте на травлю в онлайн пространстве (кибербуллинг). Если вас пытаются оскорблять смс-сообщениями, через Facebook, VK или персональный сайт, по почте или другими способами – не отвечайте. Ответный выпад контрпродуктивен, особенно в ситуации анонимности хулигана. Вместо того чтобы отвечать, примите меры:

- Сохраните доказательства. Не удаляйте электронные письма или сообщения. Это может вам понадобиться позже, если дела усугубятся.
- Заблокируйте хулигана. Если этот человек вам знаком, заблокируйте его/ее на Facebook или VK, удалите его номер из телефона, заблокируйте его переписку любым возможным способом. Часто этого бывает достаточно, чтобы удержать хулигана от дальнейших действий. Если это аноним, пометьте адрес в почте как спам.
- Измените настройки аккаунта, чтобы вас было сложнее найти в сети. Используйте другое имя пользователя или усильте настройки приватности социальных аккаунтов.
- Сообщите о кибербуллинге провайдером услуг. Эта форма буллинга стала настолько распространена, что телефонные службы и другие поставщики услуг также имеют определенную схему работы, вместо того, чтобы мириться с насилием.