

«Буллинг — это не норма. Давайте вместе создадим безопасную среду!»

Дорогие студенты!

Обращаюсь к вам, чтобы поговорить о проблеме, которая, к сожалению, встречается в учебных заведениях: **буллинге** (травле). Это не просто «школьные разборки» или «неловкие ситуации», а систематическое агрессивное поведение в отношении одного человека со стороны другого или группы лиц.

Что такое Буллинг?

Буллинг — это:

- **систематичность** (происходит не один раз, а повторяется);
- **неравенство сил** (агрессор чувствует своё превосходство);
- **целенаправленность** (действия направлены на причинение вреда).

Формы буллинга:

- **физический** (толчки, удары, порча вещей);
- **вербальный** (оскорбления, насмешки, унижения);
- **социальный** (бойкот, распространение слухов, изоляция);
- **кибербуллинг** (травля в соцсетях, мессенджерах, рассылка обидных сообщений).

Почему это опасно?

Последствия буллинга серьёзны и для жертвы, и для агрессора, и для свидетелей:

- у жертвы: тревожность, депрессия, снижение самооценки, проблемы с учёбой, суицидальные мысли;
- у агрессора: закрепление модели агрессивного поведения, проблемы с законом в будущем;
- у свидетелей: чувство вины, страх оказаться на месте жертвы, эмоциональная травма.

Что делать, если вы столкнулись с буллингом?

Если вы — жертва:

1. **Не вините себя.** Травля — это проблема агрессора, а не ваша вина. Вы заслуживаете уважения.
2. **Расскажите о ситуации.** Обратитесь к:
 - куратору группы;
 - преподавателю, которому доверяете;
 - психологу техникума;
 - родителям или близким друзьям.
3. **Фиксируйте доказательства.** Сохраняйте скриншоты переписок, фото испорченных вещей, записывайте даты и обстоятельства инцидентов.
4. **Избегайте прямого конфликта.** Не отвечайте агрессией — это может усугубить ситуацию.
5. **Ищите поддержку.** вы не одни: найдите тех, кто готов вас поддержать.
6. **Заботьтесь о себе.** Занимайтесь тем, что приносит радость, общайтесь с друзьями, используйте техники релаксации.

Если вы — свидетель:

1. **Не молчите.** Бездействие косвенно поддерживает агрессора.
2. **Поддержите жертву.** Просто подойдите, спросите, всё ли в порядке, предложите помощь.
3. **Сообщите взрослым.** Расскажите куратору, психологу или преподавателю.
4. **Объединяйтесь.** Если несколько человек выступят против травли, агрессору будет сложнее продолжать.

Если вы сами проявляете агрессию:

1. **Остановитесь и задумайтесь.** Почему вы так поступаете? Что заставляет вас унижать других?
 2. **Найдите другой выход.** Агрессия — это сигнал о внутренних проблемах. Поговорите с психологом: он поможет найти здоровые способы выражения эмоций.
 3. **Исправьте ситуацию.** Если вы кого-то обидели, извинитесь и постарайтесь наладить отношения.
-

Как создать безопасную среду в техникуме?

Каждый из нас может внести вклад в борьбу с буллингом:

- **проявляйте уважение** к другим, независимо от их внешности, успеваемости или происхождения;
- **поддерживайте тех, кого обижают;**
- **не участвуйте в травле** и не смейтесь над чужими проблемами;
- **говорите о проблеме** — обсуждайте буллинг на собраниях группы, с куратором, в студенческих сообществах;
- **участвуйте в профилактических мероприятиях** (тренингах, лекциях, акциях против травли).

Куда обратиться за помощью?

В вашем техникуме есть ресурсы, которые готовы вам помочь:

- психолог или социально-психологическая служба;
- куратор группы;
- зав. отделением или администрация техникума;
- студенческий совет.

Также доступны **горячие линии психологической помощи**, где можно получить консультацию анонимно.

Помните:

- вы не одиноки — помощь рядом;
- травля не определяет вашу ценность;
- говорить о проблеме — это проявление силы, а не слабости;
- безопасная и дружелюбная атмосфера в техникуме зависит от каждого из нас.

Давайте строить сообщество, где уважают друг друга, поддерживают в трудную минуту и дают шанс каждому раскрыть свой потенциал. Вместе мы можем сделать наш техникум местом, где учиться комфортно и безопасно!

С уважением, ваш психолог!

Если вам нужна индивидуальная консультация или дополнительная информация — обращайтесь. Я здесь, чтобы помочь.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.