

### Шаг №3. Как предотвратить моббинг?

1. **Не молчи.** Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями / учителем / психологом/ другом. Или позвони по телефону доверия 8-800-200-01-22
2. **Называй вещи своими именами.** Моббинг (травля) - «Это недопустимо и отвратительно!»
3. **Скажи** ясно и недвусмысленно о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено
4. **Найди** тех, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы
5. **Найди** себе друзей или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно уметь общаться. Запишись в школьный клуб общения, секцию, кружок

МОУ «Средняя школа № 58 с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла»



### Акция «Моббинг стоп!»



**Моббинг (Буллинг)** – коллективная или индивидуальная травля, запугивание, угрозы, унижение, насмешки, оскорбления, клевета, бойкот, сплетни и т.д.

### КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ПРИЗНАКИ МОББИНГА?

#### Шаг №1. Понаблюдай, есть ли это явление в твоём классе?

- ✓ **Да** - если меня не называют по имени, а обзывают и придумывают унижительные прозвища
- ✓ **Да** – если портят мои вещи или вещи других ребят и делают это специально и постоянно
- ✓ **Да** – если объявляют бойкот мне или моему однокласснику(це)
- ✓ **Да** – если у нас есть в классе человек, с которым никто не хочет сидеть за одной партой
- ✓ **Да** – на перемене, после уроков, в спортивной раздевалке ты боишься, что начнут издеваться, обижать
- ✓ **Да** – если тебе угрожали физической расправой.



## Шаг №2. Послушай, говорит ли кто рядом с тобой так?

*(Как услышать моббинг)*

- ✓ **Да** – если говорят: «Ты где такой прикид раздобыл? Видно, Секонд хенд – единственный твой магазин»
- ✓ **Да** – если говорят: «Нет, я с ним (ней) не сяду!!»
- ✓ **Да** – если говорят: «Фу, от кого это несет помойкой?»
- ✓ **Да** – если говорят: «Почему он (она) учится в нашем классе? Убирайся отсюда!!»
- ✓ **Да** – если говорят: «Ну у тебя и прическа (одежда, сумка, пенал и др.)!»



## В МОЕМ КЛАССЕ ВСЕ ХОРОШО!

- ✓ **Да** - если в классе мы дружим и умеем общаться
- ✓ **Да** – если мы уважаем личные границы одноклассников: не толкаем, без спроса не берем чужие вещи
- ✓ **Да** - если мы спокойно отвечаем у доски и никто не смеется
- ✓ **Да** – если у нас к классу есть правила поведения и мы их соблюдаем
- ✓ **Да** – если в нашем классе спокойная, доброжелательная атмосфера
- ✓ **Да** - если твои одноклассники или другие ребята из школы приглашают тебя на праздники или дни рождения.
- ✓ **Да** – если у тебя в школе есть друзья
- ✓ **Да** – если ты участвуешь в классных праздниках или других добровольных школьных мероприятиях
- ✓ **Да** – если учителя готовы выслушать и помочь



## СКАЖИ МОББИНГУ - НЕТ!

- ✓ **Нет** - Не существует оправданий для травли одним человеком другого!
- ✓ **Нет** - Тот, кто делает вид, что ничего не замечает, способствует насилию и сам является соучастником.
- ✓ **Нет** - Когда учителя остановят правоохранительные органы, его жизнь тоже пойдет под откос.

### Составители:

Баранова Ю.Г., Серафимович И.В., Куликова С.Ю. – педагоги-психологи МОУ СШ №58 г. Ярославль.

**Используемая литература:** Кривцова С.В., Азбука буллинга//psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html

**Рекомендованная литература:** Эндрю Мэтьюз «Прорвемся! Как справиться с проблемами», изд. Эксмо, 2011, 176 с.

