

## **Что делать, если в классе случился буллинг**

- ✓ Останавливайте оскорбления и издевательства, выявляйте зачинщиков.
- ✓ Нельзя игнорировать происходящее.
- ✓ В сложных случаях вызывайте родителей, подключайте психологов и руководство школы.
- ✓ Не закрепляйте статусы травли. Не нужно подчеркивать, что один ребенок стал жертвой, а другие – агрессорами.
- ✓ Нужно вывести на разговор всех участников травли, обсудить, почему сложившееся положение вещей – не норма.
- ✓ Проводите беседы. Разбирайте конфликтные ситуации, объясняйте, какие границы в отношениях нельзя переступать ни в коем случае. Говорите о возможных последствиях.

## **Если учитель стал жертвой буллинга**

- ✓ Сохраняйте спокойствие
- ✓ Слова, сказанные сгоряча, или спонтанные поступки могут сыграть против вас. Если у вас сложилась конфликтная ситуация с родителями, лучше перевести диалог в письменную форму: будет больше возможностей обдумывать свои слова. Излишне эмоциональная реакция – это тот отклик, которого часто и ждут буллеры. Не вовлекайтесь в перепалку, не переходите на оскорбления.
- ✓ Не запускайте ситуацию, разбирайтесь, ищите решение.
- ✓ Если вы чувствуете себя некомфортно и понимаете, что ваши права притесняют, не замалчивайте проблему. Попытки срыва уроков, оскорбления в интернете или в реальном времени: подключайте управленческую команду образовательной организации. Всегда можно обсудить поведение учеников с родителями, а родительскую агрессию — с директором или психологом.
- ✓ Берегите себя и своё ментальное здоровье
- ✓ Бывают случаи, когда у вас нет достаточных доказательств факта преследования, но вы чувствуете себя некомфортно, переживаете, впадаете в депрессию. В этом случае при возможности лучше самостоятельно выйти из ситуации, сохранив себя, свое время и здоровье.
- ✓ Дистанцируйтесь
- ✓ Ограничьте доступ к личной информации в социальных сетях. Если буллером выступает ребенок, попросите по возможности перевести вас в другой класс. Старайтесь держать с обидчиком физическое расстояние.