

Как защитить себя от буллинга

Если ты не хочешь идти в колледж из-за того, что одноклассники или ребята из другой группы совершают недопустимые поступки по отношению к тебе, и это происходит постоянно, если ты чувствуешь себя эмоционально истощенными и не знаешь, как подобное остановить, не спеши отчаиваться. Всё можно исправить!

1. Говори о ситуации прямо и открыто. В общении с обидчиками называй вещи своими именами. Дай понять, что тебе не нравятся их действия, например: «То, что вы делаете, это глупо. Вы занимаетесь буллингом». Главное здесь — говорить только о самой ситуации, но не делать негативных оценочных высказываний в адрес личности этих ребят. Правило простое: не оценивай личность, но прямо говори о поступках.

2. Найди единомышленников. Признай, что в одиночку тебе трудно противостоять давлению. Очень внимательно посмотри вокруг. Скорее всего, среди твоих одноклассников есть те, кто на самом деле на твоей стороне и не одобряет действий обидчиков. Тебе нужен партнер, человек, который поможет выйти из сложной ситуации. Сам сделай шаг ему навстречу, призови к помощи того, на кого можно положиться: «Ты же видишь, что происходит недопустимое. Давай остановим это вместе». Лучше, если партнеров будет несколько. Так вам будет проще оказать противодействие. Вместе уже не страшно.

3. Обратись за помощью ко взрослым. Это не стыдно. Тебе нужна поддержка! Гораздо хуже молчать и терпеть. Расскажи классному руководителю или другому педагогу, которому ты доверяешь, что тебе тяжело и некомфортно, что ты воспринимаешь действия одноклассников как травлю. И еще тебе нужна эмоциональная поддержка близких людей. Попробуй поговорить с родителями. У них есть жизненный опыт. Возможно, вместе вы найдете выход.

4. Удели внимание личностному росту. Разумеется, помощь тебе нужна сегодня, сейчас. Но для того, чтобы в будущем ты мог предотвращать подобные ситуации, придется вырасти как личность, а точнее — освоить несколько полезных для жизни навыков. В Городском психолого-педагогическом центре существует проект для подростков «Форсайт профессионального успеха». В его рамках психологи не обучают конкретным профессиям, а помогают освоить навыки личной эффективности, необходимые любому человеку, чем бы он ни занимался. Это лидерские качества, критическое мышление, умение работать в команде, навыки общения, устойчивость к неопределенности, проще говоря — к сложным ситуациям, и многое другое. Записаться на участие в проекте можно [здесь](#).

Знай, если тебе удастся преодолеть ситуацию, в которой ты оказался, ты вырастешь как личность, откроешь в себе новые ресурсы, появится уверенность в себе, ты поймешь, что на многое способен. Ты вышел победителем, значит, **ты можешь всё!**

Вообще, в подобной ситуации нередко оказываются ребята, которые чем-то отличаются от большинства. Так вот, **быть уникальным, ни на кого не похожим — это круто и это твое право!** Поэтому только тебе решать, каким быть.

Выбор за тобой!