

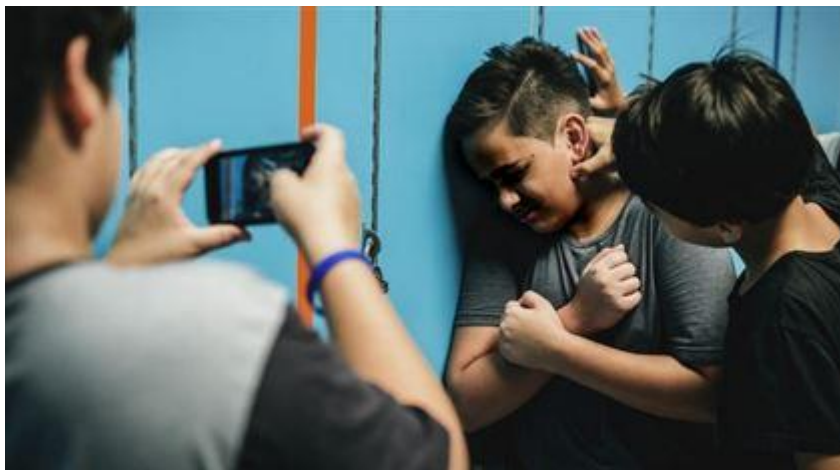
Как противостоять буллингу? Учим подростка

Буллинг - это когда подростка систематически задируют. Различными способами пытаются его унижить, портят ему настроение выходками, подколами. Обзывают, ставят в неловкие ситуации и так далее.

Чтобы подросток мог сосредоточиться на учебе и получал от посещения техникума удовольствие, ему в обязательном порядке нужно научиться защищать себя. И всячески противостоять буллингу в процессе столкновения с ним. Мы расскажем о том, как это делать.

Способы, с помощью которых можно противостоять буллингу

Подростку нужно дать отпор



К сожалению, в техникуме, как и в любом другом обществе, в котором контингент сформирован случайным образом, действует принцип силы и пищевой цепочки. Кто жестче, тот буллит других. А кто слабее - того самого унижают.

Чтобы не допустить буллинга в свою сторону, подростку необязательно издеваться над другими. Ему необходимо всего лишь дать отпор агрессорам. Не давать никому возможности унижать себя, обижать. Применять к себе физическую силу.

На каждое оскорбление подросток должен отвечать подобным образом - пристыдить напавшего на него перед всей группой. Вызвать у него чувство стыда. И навсегда отбить желание вести себя агрессивно. В этом случае обидчик будет понимать, что негативно говорить о подростке - себе дороже. И не будет пытаться подтрунивать его в дальнейшем.

Совет "не реагировать" - не работает

Многие мамы дают рекомендации своим детям не реагировать на различные нападения со стороны агрессоров. Мол, если промолчать, то буллить не будут, поскольку не получают ответа. Однако, к сожалению, подобного не случается ровным счетом никогда. Отсутствие ответа на провокацию вызывает мысль, что подростка можно буллить и дальше. Что он слаб и ничего из себя не представляет.

Ответ от подростка должен быть. Как минимум, словесный. Что тоже будет неплохо. Если хорошо владеть словом и уметь колко «подстебывать» агрессора в ответ, то можно обойтись без рукоприкладства. И подобным образом отвадить одноклассников от буллинга.

Единственное, в чем правы большинство мам, дающих совет не реагировать - физическая конфронтация. Драки, по возможности, подростку действительно нужно избегать. Особенно, когда возраст достигает той отметки, в рамках которой могут заставить отвечать по уголовному кодексу.

Подростку нужно понять, кто потенциальный агрессор, и сдружиться с ним



В группе наверняка есть потенциальные агрессоры. И подросток заметит это сразу. В этом случае тинейджеру нужно попытаться сдружиться с ними. При этом, не за счет своих интересов и проявления слабости. А, наоборот, вести себя с агрессорами на равных.

Потенциальный обидчик должен понимать, что подросток сильный по духу человек. Что он сможет дать ему отпор. В этом случае он сам будет тянуться к подростку. И, конечно, оскорблять и унижать его уже не будет.

Иногда, чтобы завоевать расположение обидчика, необходимо будет вступить с ним в конфронтацию. Наверняка он будет проверять подростка на прочность, оскорбляя и унижая его. В этом случае подростку нужно дать

отпор. Либо моральный, либо даже физический. Безусловно, это опасно, но если все сделать правильно и проучить обидчика, результат будет отличным. Получится завоевать его дружбу и доверие на много лет. Кто знает, может быть тинейджер с этим человеком и вовсе станут лучшими друзьями. В жизни случается всякое, а между мальчиками дружба подобным образом и вовсе зарождается очень часто.

Подростку нужно найти себе компанию

Когда в группе есть поддержка, противостоять обидчикам легче всего. В компании у подростка должны быть сильные люди, которые пользуются популярностью в группе. Которые не буллит других. И над которыми самими не издеваются.

Если ребенок заведет подобных друзей, то он автоматически начнет пользоваться почетом в группе. Другие дети не будут бояться взаимодействовать с ним. И не будут его буллить.

Тинейджер может попытаться наладить здоровую атмосферу в группе



Если подросток уже завоевал уважение и его не буллит, необходимо в обязательном порядке помогать слабым. Тем, над кем издеваются. Подросток может всячески оказывать влияние на агрессоров. Делать им замечания, требовать не буллить.

При этом, избавиться от проблемы задираний в группе можно далеко не всегда. А только лишь тогда, когда подобные случаи - единичные.

Если же буллинг в этом обществе - нормальная практика, то ситуация крайне негативная. Порой даже не нужно пытаться ее изменить, чтобы самому не стать жертвой буллинга.

Как подростку обезопаситься от кибербуллинга?

Бывают ситуации, когда буллинг организывают не в жизни, а в социальных сетях. Это могут быть даже не одноклассники, а тролли. Чтобы этого не случилось, подростку можно закрыть свой аккаунт от окружающих. Он будет виден только тем, кто у него в друзьях. Или тем, кто его фолловит. В этом случае кибер-троллям никакая плохая информация в руки не попадет. И вы отлично себя почувствуете в процессе взаимодействия с ней.