**Как Вы можете предотвратить травлю.**

Иногда ученики считают, что они не имеют власти в школе. Они чувствуют, что просто обязаны подчиняться правилам школы, которые были установлены учителями, и что они ничего не могут сделать, чтобы что-то изменить. Но в случае, когда школа борется с буллингом, ученики действительно могут внести существенный вклад.

**Не мучь людей сам!**

Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Надеюсь, если вы

читали это пособие внимательно, теперь вы согласитесь, что буллинг — это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом.

Всегда помните, что человек, который остался в одиночестве, тоже чувствует себя испуганным, невесело быть одному. Старайтесь присоединяться к людям, а не оставлять их. Вы никогда не знаете, где вы можете встретить новых друзей, и вы никогда не сможете иметь слишком много друзей. Помните одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей, требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! В общем, постарайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

**Стремись понимать то, что чувствуют другие люди.**

Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства. Если сложить эти факты воедино, мы сможем понять, что Иван может что-то ненавидеть, в то время как его другу Андрею может понравиться то же самое! Точно так же тот, кто любит определенную музыку, скажем, металл, вряд ли захочет слушать чужую музыку, если эта музыка, например, современный рэп.

Другими словами, ваши собственные чувства могут быть сильными, но не каждый человек чувствует, то, же самое. На самом деле, это была бы очень скучная жизнь, если бы все чувствовали одно и то же — о чем бы мы могли поговорить, интересно? Именно потому, что люди по-разному относятся к одинаковым вещам, очень важно попытаться понять, что чувствуют другие. Как ты можешь быть хорошим другом, если не пытаешься понять чувства другого человека? Если бы все пытались понять, что чувствуют другие люди, у нас не было бы столько проблем в жизни.

Если вы когда-нибудь испытывали соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к издевательствам над кем-то, подумайте о том, как человек чувствует себя, когда над ним или ней издеваются. Подумайте, хотите ли вы так себя чувствовать. Мы надеемся, вы поймете, что задирать или запугивать кого-то — это не лучшее времяпрепровождение.

**Работа с собственными чувствами.**

Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке.

Иногда люди, которые травят других, сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплескивается на «безопасную цель» — кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться.

Есть, конечно, те, кто не вымещает свой гнев на других, но скрывает его внутри себя. Это может привести к сильному чувству разочарования и ненависти, может привести к тому, что человек захочет причинить боль самому себе.

Из-за этого важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими. Из-за этого важно, чтобы молодые люди немного узнали о гневе и о том, как с ним можно справиться. Итак, вот некоторые вещи, о которых нужно подумать:

**• На что похож гнев?**

Когда мы злимся, что-то происходит внутри нашего тела. Наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; нашимышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качаетсявнутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуемсебя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как«предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

**• Как мы ведем себя, когда рассердимся?**

Люди ведут себя по-разному, когда злятся. Один человек может кричать;другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали);другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что вы делаете, —каков ваш стиль гнева?

**• Что заставляет нас сердиться?**

Мы уже видели, как люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтомунеудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев такжеможет быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что вас обычно злит. Составьте список. Если ваш гнев приводитк беде, можете ли вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?

**• Какие у нас есть альтернативы гневу? Как нам успокоиться?**

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбратьпуть, который подходит именно вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и даетим шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любятдумать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что имнравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другиелюди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разговору, о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторымлюдям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневныхчувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняяникому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гневанадо превратить во что-то другое, оно, полезно, как энергия, поэтому, онизанимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательныеупражнения (это хороший способ успокоиться). Если у вас есть проблемыс контролем вашего гнева, и особенно, если это привело вас к беде в прошлом, вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами. Можете воспользоваться теми, которые предложили мы.

