

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

⇒ Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.

⇒ Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.

⇒ Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.

⇒ Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.

⇒ Общайся не только с людьми своего пола.

⇒ Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное.



Проблема буллинга – современная и остросоциальная. На нее нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость порой переходит все допустимые границы.



**О Вас заботится
ОКУ «Солнцевский центр
соцпомощи»**

**Наш адрес: Курская обл., п.
Солнцево, ул. Ленина,16
Тел. 8 (47154) 2-20-46,
2-26-77, 2-20-08**

**ОКУ «Солнцевский
центр соцпомощи»**

Буллинг в подростковой среде

*Что такое притеснение
(буллинг) и что делать, если ты
стал его участником?*



Травля, запугивание, третирование – все это **буллинг**. Слово – новое, а явление – старое.

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться.

В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

Что же такое буллинг? И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора;

Наблюдатели - временные участники буллинга;

Жертва - тот, кого притесняют.

Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

**Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!
Ты вправе иметь собственное мнение!**

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь по телефонам:

Телефон доверия для детей и подростков
ОКУ «Солнцевский центр соцпомощи»

8 (47154) 2-20-46

Общероссийский детский телефон
доверия

8-800-2000-122

круглосуточно.

Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

- Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.
- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

• Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников.

Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.

