

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.



Телефон доверия для детей и подростков
+7 (343) 30-77-232, 8-800-300-83-83,
круглосуточно.

Общероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122,
круглосуточно.

Наш адрес: 353307
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
АБИНСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА ХОЛМСКАЯ
УЛ. ШКОЛЬНАЯ, 5
Тел/ факс 8 (861 50) 3- 19- 69
ГКУ СО КК «Абинский СРЦН»
Электронный адрес:
srcn abinsk@mtsr.krasnodar.ru

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «АБИНСКИЙ
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

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



Составил воспитатель отделения диагностики и социальной реабилитации №2
Потёмка Наталья Ивановна
ст. Холмская
2024г

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, повисить 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.

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.

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: 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, повисить свой статус в коллективе за счет него.

