

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.

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

✓ Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками.

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

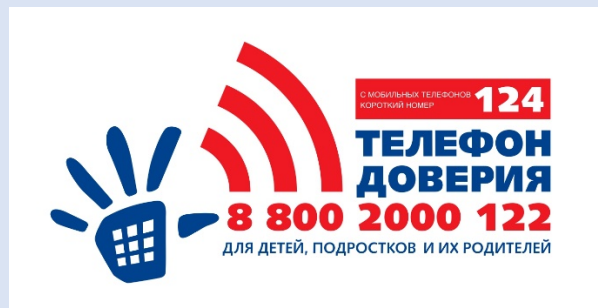
✓ Общайся не только с людьми своего пола.

✓ 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.

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

**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 к учителям, психологу, родителям, а также по телефону:



**Составитель: социальный педагог
Бессонова Дарья Васильевна**



**КГБУ СО «КЦСОН
«Краснотуранский»**

**Отделение
социальной помощи
семье и детям**



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

с. Краснотуранск

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.



Каким бывает буллинг?

- СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ
- ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ
- УГРОЗЫ
- НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ
- ВЫМОГАТЕЛЬСТВО
- ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО
- ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ
- ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ

НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ. При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным.

- ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО. К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- КИБЕРБУЛЛИНГ. Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения.



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 разобратся с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

