

## Памятка для детей и подростков

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

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 смиряйся 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 к психологам школы, а так же по телефонам: Миронова Т.А 89642198484, Сафонова Т.В 89246316050

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.

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

- 1. Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.**
- 2. Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.**
- 3. Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.**
- 4. 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.**
- 5. Общайся не только с людьми своего пола.**
- 6. Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное.**

