

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.

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.

Адрес: г. Называевск,
ул. Пролетарская, 66
Телефон: 8(38161) 2-23-63

Бюджетное учреждение Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Называевского района"

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



Памятка для детей

г. Называевск
2024

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



Что такое буллинг?

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.

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 телефону Единого Общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122, круглосуточно



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

- Если в твоем 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.

