

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

✔️ Старайся не избегать общения.
Больше времени общайся со своими
одноклассниками. Участвуй в дис-
куссиях и разговорах.

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

✔️ Предложи совместное меро-
приятие всем классом – например,
поход в кино.

✔️ Если какие-то их привычки или
внешний вид кажутся тебе стран-
ными и отличаются от твоих, поста-
райся 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 не-
правильное.



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- *У Вас есть вопросы, на которые
Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь
в правильности своих действий?*
- *Не можете самостоятельно
найти выход из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»
ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35
Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

Сайт: molodezh79.ru
Telegram // VK // OK: @mostEAO
E-mail: molodezh79@post.eao.ru



ПАМЯТКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ТАКОЕ ПРИТЕСНЕНИЕ (БУЛЛИНГ) И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЕГО УЧАСТНИКОМ?



г. БИРОБИДЖАН, 2022 г.

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?

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



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!

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.

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к психологу школы, родителям, а также по Общероссийскому детскому телефону доверия
8-800-2000-122
(круглосуточно)