

**Чтобы занять свое место в коллективе
и наладить отношения с одно-
классниками:**

- ^ 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 не-правильное.

Центр работает:
Пн. – пт.: с-8.00 до 17.00
выходные суббота и воскресенье
**Все услуги оказываются
бесплатно!**

Наш адрес:
**296100 Республика Крым,
г. Джанкой, ул. Калинина, д. 7**

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

Государственное бюджетное
учреждение Республики Крым
«Джанкойский городской центр
социальных служб для семьи, детей и
молодежи»

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



2018 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?

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.

**Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!
Ты вправе иметь собственное мнение!**

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.

