

## Памятка для учащихся

# **Буллинг (притеснение). Что делать, если ты стал его участником?**

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом во-лос, 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 чело-веку, 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.

### **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 про-исходящем 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. 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.

**Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!**