

**Чтобы занять своё место
в коллективе и наладить
отношение с одноклассниками**

- Старайтесь не избегать общения. Больше времени, общайтесь со своими одноклассниками. Участвуйте в дискуссиях и разговорах.

- 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 своё мнение, но при этом не доказывай, что мнение, других неправильно.

- Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится.



КОГ ОБУ для детей-сирот «Детский дом «Надежда» ОВЗ г. Кирова»
610030, город Киров, ул. Заречная, д. 5

Директор: Клековкина Светлана
Геннадьевна

Педагог-психолог: Россохина Надежда
Геннадьевна

Телефон, факс:
(8332) 40-16-70, 40-16-24

Viber, WhatsApp:
+7 912 335 66 72

E-mail: **nadezhdadetdom@mail.ru**
https://vk.com/domnadezhda

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



***Информационный буклет
для детей и подростков***

г. Киров
2021

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 счёт него.

Что такое буллинг?

И кто его участники?

Буллинг-психологический термин (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определённому человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - то есть те, кто поддерживает 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 в праве иметь собственное мнение!

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 можешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь по телефонам:

Телефон доверия для детей и подростков:

8-800-200-19-10

(круглосуточно, бесплатно)