

Памятка для несовершеннолетних "Буллинг"

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 неправильно.

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

В соответствии с постановлением Республиканской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав с мая 2015 года в Республике Крым работает круглосуточный детский «телефон доверия» с номерами: +79780000738, 88002000122. При звонке на эти номера дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которую оказывают специалисты Крымского республиканского центра социальных служб для семьи, детей и молодежи.

«Буллинг? Выход есть!»



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.

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. 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.



