Памятка для детей и подростков.

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

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 смиряйся 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!

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к психологу школы, а так же по телефонам:

# Телефон доверия для детей и подростков

# +7 (343) 385-73-83, 8-900-210-60-38, круглосуточно.

# Общероссийский детский телефон доверия

# 8-800-2000-122, круглосуточно

**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.

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

1. **Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.**
2. **Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.**
3. **Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.**
4. **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.**
5. **Общайся не только с людьми своего пола.**
6. **Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное**