

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

- ✓ Не избегай общения. Проводи время со сверстниками, общайся, играй. Участвуй в беседах и разговорах.
- ✓ Старайся найти больше общих тем для разговоров. Предлагай свои темы для беседы.
- ✓ Предложи или стань организатором совместного мероприятия для класса – например, поход в кино, вечеринку.
- ✓ У каждого свои привычки, отличительные от других: носить шарф, платок на голове, носить национальную одежду, длинные волосы... не осуждай таких людей. 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.

Если Вам трудно разобраться в сложившейся ситуации, обратитесь к педагогу – психологу, социальному педагогу за помощью.



МБОУ ООШ № 8  
тел. 8 34364 58-0-28



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Основная общеобразовательная  
школа № 8»**



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

с. Останино, 2023 г.

Мы всегда выделяем 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, повесить 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 взрослым о сложившейся ситуации
- Не стесняйся, не бойся просить о помощи
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию
- Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один, после уроков
- Не примеряй на себя участь 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 по телефонам:

**Телефон доверия для детей и подростков  
Общероссийский детский телефон  
доверия  
8-800-2000-122,  
круглосуточно**

### Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

- Если в твоём классе, кого-то постоянно обижают, то ты можешь с друзьями заступиться за этого человека!
- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и нужно поддерживать 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,