

**Чтобы занять свое место в коллек-тиве и наладить отношения с одно-классниками:**

* Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дис-куссиях и разговорах.
* Находи больше общих тем для раз-говоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
* Предложи совместное мероприя-тие всем классом – например, поход в кино.
* Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странны-ми и отличаются от твоих, поста-райся не осуждать их. Для них мо-гут быть непонятными твои при-вычки.
* Общайся не только с людьми свое-го пола.
* Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других не-правильное.



Записаться на консультацию к специали-стам нашего Центра можно по телефонам

1. **(38565) 21-3-53**

***Контактная информация:***

658930, Алтайский край, Волчихинский район, с.Волчиха, ул. Ленина, 85

КГБУ «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

**Что такое притеснение (буллинг)**

* **что делать если ты стал его участником?**





Дети и взрослые всегда выделя-ют тех, кто чем-то не похож на боль-шинство – ростом, весом, цветом во-лос, манерами разговаривать или оде-ваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы по-смеяться над ним и, возможно, повы-сить свой статус в коллективе за счет него.

**Что же такое буллинг?**

**И кто его участники?**

**Буллинг** –психологический тер-рор (насмешки, оскорбления), избие-ние, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному чело-веку, включающая в себя принуждение

* злоупотребление.

**Участники буллинга:**

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - те, кто поддержива-ют агрессора;

Наблюдатели - временные участ-ники 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 ситуа-цию;
* Не соглашайся разобраться с обидчи-ком один на один, после уроков;
* Не смиряйся с участью жертвы, ста-райся привлечь на свою сторону дру-зей 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:

**Общероссийский детский телефон доверия**

8-800-2000-122,

**круглосуточно.**

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



* Если в твоем классе кого-то посто-янно обижают, то ты можешь объ-единиться с друзьями и заступить-ся за него вместе со всеми!
* Не бойся заступиться за одноклас-сника, если считаешь, что его уни-жают . Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддер-жать друг друга.
* Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся ре-шить конфликт дракой.
* Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень **тяжелые по-следствия** для жертвы,но необойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важ-но поставить в известность о про-исходящем взрослых - классного руководителя, родителей.