

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 неправильное.

Наш адрес:



г. Тотьма, ул. Ключихина, д.2



8(81739)2-15-17



<http://www.tzpmss.edu35.ru>



gutzpmss@yandex.ru



БУ ВО «Тотемский центр
ППМСП»

Буклет для подростков «Стоп БУЛЛИНГ»



**Фонд
поддержки
детей**
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

Информация подготовлена в
рамках реализации Комплекс-
а мер «Безопасное детство»

Автор– составитель: социальный педагог
Рожина С.Е.

Тотьма
2023 г.

Что такое буллинг?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Виды буллинга:

1. Физическая агрессия
2. Словесный буллинг
3. Запугивание
4. Изоляция
5. Вымогательство
6. Повреждение имущества
7. Кибербуллинг



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 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 разобратся с обидчиком один на один, после уроков.
- + Не мирись 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 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.
- + Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации.