моу хазанская сош

Рекомендации для Вас, подростки

Чтобы не стать жертвой буллинга Вы должны уметь:

Избегать ситуации, в которых возможен буллинг. Вести себя уверенно.

Повышать свою самооценку самстоятельно, а если нужно с помощью психолога.

Искать друзей среди одноклассников, сверстников.

Быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне). Не мечтай, что, если с

тобой обойдутся жестоко, то

ты отс вшей жесто Исп общег оружга агрест Испс ланты.

Испс.....ланты, достижения на благо класса и школы, **Чюм** Димклассники гор Димкы Вемироцион, завидованисегда выход.

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы

рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят ⊙

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. ⊚

711

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ - НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо ⊙ Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят — это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из—за этого будут проблемы у того, кто травит — это в первую очередь из—за того, как ОН САМ себя вёл ②

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 🤤

Te, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 🚳



НЕТ **НИ ОДНОЙ** ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😂



<u>«Как не стать</u> <u>жертвой буллинга»</u>



«Силен не тот, кто травит других, а тот, кто помогает!» Травля детей в школе или Интернете – явление в современном мире весьма распространенное. В психологии этот процесс называют

«буллинг» (англ.- агрессивное преследование одного из членов коллектива). Чаще всего травят за то, что кто-то не такой как все.

С буллингом (травлей) связаны переживания неприятных эмоций таких, как страх, вина, стыд, беспомощность, ненависть, отчаяние.

Участники буллинга:

агрессор – тот, кто притесняет (обидчик);«агрессята» - те, кто поддерживают агрессора;

наблюдатели – временные участники буллинга;

жертва – тот, кого притесняют.

Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом

Что делать, если Вы стали жертвой буллинга в школе

Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, руководителю кружка и пр.).

Не стесняйтесь просить о помощи. Не отвечайте агрессией на агрессию, это только ухудшит ситуацию.

Не соглашайтесь разобраться с обидчиком один на один, после уроков.

Не миритесь с участью жертвы, старайтесь привлечь на свою сторону друзей, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

Что делать, если Вы стали свидетелем буллинга в школе

Поставьте в известность о происходящем взрослых (классного руководителя, родителей). Ситуация притеснения может иметь очень тяжелые последствия как для жертвы так и для всех его участников.

Не бойтесь заступиться за одноклассника, если считаете, что его унижают. Помните, каждый может оказаться в трудной ситуации, поэтому нужно поддерживать друг друга.

Объединитесь с друзьями и заступитесь за одноклассника все вместе.

Разрешайте конфликт конструктивным способом, словами, без применения физической силы.



Помните, никто не имеет права Вас унижать и обижать! Вы вправе иметь собственное мнение!



Как наладить отношения с одноклассниками

Старайтесь не избегать общения. Больше общайтесь с одноклассниками. Участвуйте в дискуссиях и разговорах.

Находите больше общих тем для беседы и разговора, интересуйтесь тем, что им нравится. Предлагайте свои темы для разговора.

Предложите совместное мероприятие всем классом – поход в кино, на каток.

Если какие-то привычки или внешний вид одноклассников кажутся Вам странными и отличаются от Ваших, постарайтесь не осуждать их. Помните, что для других могут быть непонятными Ваши привычки.

Общайтесь не только с людьми Вашего пола.

Имейте свое мнение, но при этом не доказывайте, что мнение других неправильное.



ППМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ