



## Чтобы занять своё место в коллективе и наладить отношение с одноклассниками

- Старайтесь не избегать общения. Больше времени, общайтесь со своими одноклассниками. Участвуйте в дискуссиях и разговорах.

- 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 своё мнение, но при этом не доказывай, что мнение, других неправильно.

- Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится.

КОГОВУ для детей-сирот «Детский  
дом «Надежда» ОВЗ г. Кирова»  
610030, город Киров, ул. Заречная, д. 5

Директор: Клековкина Светлана  
Геннадьевна

Педагог-психолог: Россохина Надежда  
Геннадьевна

Телефон, факс:  
(8332) 40-16-70, 40-16-24  
Viber, WhatsApp:  
+7 912 335 66 72

E-mail: [nadezhdadetdom@mail.ru](mailto:nadezhdadetdom@mail.ru)  
<https://vk.com/domnadezhda>

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



*Информационный буклет  
для детей и подростков*

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 счёт него.

### Что такое буллинг? И кто его участники?

Буллинг-психологический термин (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определённому человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

#### Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - то есть те, кто поддерживает 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 разобратся с обидчиком один на один, после уроков.
- Не смирайся 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 в праве иметь собственное мнение!**

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

- Если в твоём 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 можешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь по телефонам:

**Телефон доверия для детей и подростков:**

**8-800-200-19-10**

(круглосуточно, бесплатно)