



КАЖДЫЙ ВАЖЕН!!!

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

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 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 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 разобраться с обидчиком один на один, после уроков;

- Не смиряйся 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 притеснения (буллинга)?

- Если в твоей группе 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.



- 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 происходящем взрослых: куратора, психолога, родителей.

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 всей группой – например, поход в кино, на каток.
- 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.

Помни - никто не имеет права тебя унижать и обижать! Ты вправе иметь собственное мнение!

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь:

- к педагогу-психологу техникума 8-961-171-19-73 Жанне Евгеньевне Медведевой;
- к социальному педагогу техникума 8-952-425-41-12 Евгении Евгеньевне Сырвачевой;
- психологам общероссийского детского телефона доверия 8-800-2000-122, круглосуточно