

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



Люди 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 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 (родителям, классному руководителю);
- 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 занятий;
- 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 вправе иметь собственное мнение!**

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

Телефоны для консультаций с психологами

- телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007; 8(351)721-19-21;**
- телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области – **8(351)269-77-77** работает по будням с 17-00 до 08-00;
- Областного центра диагностики и консультирования **8(351)261-10-87;**
- Общероссийский единый телефон доверия **8-800-2000-122** (анонимный, бесплатный для подростков и родителей!!!!!!)

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 - классного руководителя, родителей.

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с группой:

- 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.
- Если какие-то их привычки 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.

**Никогда не забывайте о том, что ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ В ЖИЗНИ ПРОБЛЕМЫ
МОЖНО РЕШИТЬ!!!!**

