

Рекомендации для Вас, подростки

Чтобы не стать жертвой буллинга

Вы должны уметь:

- ✓ приглашать одноклассников в гости;
- ✓ научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;
- ✓ проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- ✓ не задираться, не зазнаваться;
- ✓ не пытаться выделиться среди других, если нет для этого повода;
- ✓ не хвастаться — ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни родителями;
- ✓ не демонстрировать свою злостность;
- ✓ не издеваться;
- ✓ не подлизываться к учителям;
- ✓ не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- ✓ не демонстрировать свою физическую силу;
- ✓ не показывать свою слабость;
- ✓ не вступать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- ✓ использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.

Свобода, как повысить самооценку

- ✓ Откажись от чрезмерной демонстрации своей значимости.
- ✓ Поверь в себя.
- ✓ Не начинай день без плана на день.
- ✓ Спрашивай, если тебе что-то непонятно.
- ✓ Формируй позитивный взгляд на жизнь.
- ✓ Не надо оправдываться перед окружающими.
- ✓ Хвалите себя за любое законченное дело.
- ✓ Страх – самый главный разрушитель уверенности.
- ✓ Позвольте себе делать что-то несовершенно, а иногда и плохо, хуже, чем у других.



Буллинг, как себя вести

(Памятка для учащихся)

**«Сильнее не тот, кто толкает
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.

Что делать, если Вы стали жертвой буллинга в школе

- ✓ Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, воспитателю, 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.

