



Стоит бить тревогу, если ты понимаешь, что в течении продолжительного времени другие дети совершают в отношении тебя действия, которые причиняют тебе страдания.

Например

- умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;
- словесные оскорбления или угрозы, преследование, запугивание, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- изоляция (умышленное изолирование от коллектива или игнор)
- навязывают унижающие достоинство различные действия (публично сказать о себе что-то плохое или унижающие достоинство, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д)
- интернет-травля – т.е. намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью мессенджеров и соцсетей, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы;

Здесь тебе помогут

Социальный педагог - Лутченко
Екатерина Валерьевна кабинет №2-9

Педагог-психолог – Гошковская
Таисия Павловна кабинет №

Педагог-психолог Щемерова Ольга
Сергеевна кабинет №

В любое время суток ты можешь
позвонить на **Детский телефон**
доверия и получить
квалифицированную помощь
психолога по номеру



КГБОУ «Железногорская школа-интернат»

Что делать, если ты стал жертвой?

Советы школьнику



Подготовили:

педагог-психолог:

Гошковская Таисия Павловна

Социальный педагог:

Лутченко Екатерина Валерьевна

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 всем классом – например, поход в кино.
- 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.



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

- Если в твоем 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 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.



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 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!***