

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.

Как определить жертву буллинга?

✓ его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи)

✓ часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;

✓ на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;

✓ во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;

✓ его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;

✓ на других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет;

✓ хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;

✓ опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу;

✓ во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают

✓ последним.

КГУ «Школа – гимназия №3 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области



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

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 хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

✓ Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжёлые 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 смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он *жертва* буллинга.

Скажите ребенку: **«Я тебе верю»** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).

✓ **«Мне жаль, что с тобой это случилось»** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).

✓ **«Это не твоя вина»** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

✓ **«Хорошо, что ты мне об этом сказал»** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).

✓ **«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).