**Что такое буллинг**

**и что делать, если ты стал его участником?**

Дети и взрослые 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 свою значимость среди сверстников за счет этого.

**Что же такое буллинг?**

**Буллинг** – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

**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.

**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:

|  |
| --- |
| **Телефон МБУ «ЦРМ»** +7(34397) 5-39-01, +7 (34397) 5-80-98, понедельник- суббота с 10:30 до 19:00 ч**Телефон доверия для детей и подростков** +7 (343) 385-73-83, 8-900-210-60-38, **круглосуточно**. **Общероссийский детский телефон доверия** 8-800-2000-122, **круглосуточно** |

**Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:**

1. Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.
2. Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что нравится твоим одноклассникам. Предлагай свои темы для беседы.
3. Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.
4. Если какие-то привычки или внешний вид одноклассников кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
5. Общайся не только с людьми своего пола.
6. Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное