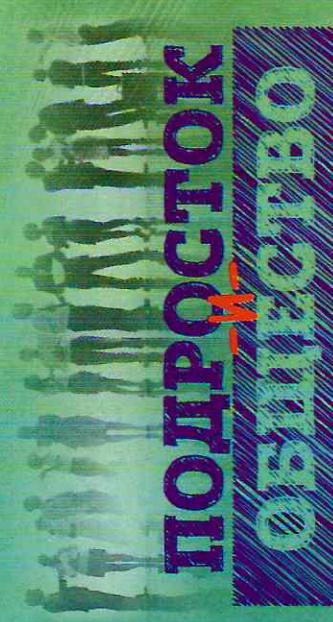




ПРОКУРАТУРА
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛА

Уполномоченный по правам
ребенка в городе Севастополе



ПОДРОСТОК ОВЩИСТВО

ШПАРГАЛКА

тогда

да

на случайные случаи жизни

ученик _____

класса _____

школы _____

**УДАЧИ ТЕБЕ
НА ЖИЗНЕННОМ ПТИ!**

Печатное издание подготовлено с использованием
материалов Прокуратуры Брянской области,
ГУ Центра психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи Брянской области.

тел. +7-978-741-03-55; ИНН 920150025676; заказ № 000441, 2021 г.; тираж 1000 шт.

ПОДРОСТОК и ДРУГИЕ

В коллективе случаются
ситуации, когда группа ребят
выделяет одного человека, че-
то неподождено на остальных, для
того, чтобы посмеяться над ним
и, возможно, повысить свой
статус за счет него.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

- ✓ не бойся агрессора, держись уверенно;
- ✓ постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо;
- ✓ не груби в ответ, не дерись.
- Используй следующие стратегии поведения:**
- ✓ твёрдо и уверенном скажи, что тебе не нравится такое обращение;
- ✓ пошути в ответ;
- ✓ спокойно уди (не убегай);
- ✓ обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

Что делать, если ты стал ЖЕРТ- ВОЙ притеснения (буллинга)?

- ✓ Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации.
- ✓ Не стесняйся просить о помощи.
- ✓ Не отвечай агрессии на агрессию.
- ✓ Не соглашайся разобраться с одиличком один на один, после уроков.
- ✓ Не смирийся с участью жертвы, стараясь привлечь на свою сторону друзей и их поддержку.

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

- ✓ Если в твоем классе кого-то постоянно обзывают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- ✓ Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решать конфликт дракой.
- ✓ Ситуация притеснения (буллинга) может иметь тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому важно поставить в известность о происходящем взрослых – классного руководителя, родителей, друзей, в общем, всех, кто сможет оказать помощь.

Чтобы занять своё место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

- ✓ Стараюсь не избегать общения. Участвуй в дискуссиях и разговорах.
- ✓ Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
- ✓ Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от своих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
- ✓ Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное.

**ПОМНИ О ТОМ, ЧТО НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
ТЕБЯ УНИЖАТЬ И ОБИЖАТЬ!
ТЫ ВПРАВЕ ИМЕТЬ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ!**

Даже если вы хороши собой, умны, весела
и прекрасным характером,
образованы, да еще и с любовью не бывает счастья
это всё же не значит, что жизнь не бывает счастливой.
Перед вами задачи и трудные ситуации.
Отмечавшего свое место под солнцем нужно,
понимая, что каждому имеет право на достойную
жизнь и уважение к себе.