

## *Что делать,*

### *если Вы стали жертвой буллинга в школе*

- Обязательно расскажите о сложившейся ситуации кому-то из взрослых, которым доверяете (учителю, классному руководителю, педагогу- психологу, социальному педагогу 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.



### *Чтобы не стать жертвой буллинга Вы должны уметь:*

- не показывать свое превосходство над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться, не задиаться своими успехами, электронными средствами, своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
  
- не давать повода для унижения чувства собственного достоинства;
- не показывать свою физическую силу;

- не игнорировать «решения» класса, если они не противоречат нравственным нормам и законодательству;
- не показывать свою слабость при физических дефектах;
- постараться общаться с каждым учеником из своего класса;
- найти несколько друзей среди одноклассников;
- проводить свободное время с одноклассниками;
- не стремиться всегда побеждать в спорах, иногда лучше идти на компромисс;
- научиться проигрывать, если неправ;
- уважать мнение своих одноклассников.



### *Чтобы не стать жертвой буллинга*

Вы должны уметь:

- ✓ научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;
- ✓ проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- ✓ не задираться, не зазнаваться;
- ✓ не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- ✓ не хвастаться — ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни родителями;
- ✓ не ябедничать;
- ✓ 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 взывать 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 вам.

### *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

**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
10 ЛЕТ  
для детей, подростков и их родителей

**ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
**8 800 2000 122**

- ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ✓
- ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓
- РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ СИТУАЦИИ ✓
- ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓
- СВОЕВРЕМЕННО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ✓
- СВОБОДНО ОБСУДИТЬ ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓
- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ СТРАДАТЬ ✓
- ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓
- ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓

**TELEFON-DOVERIA.RU**

## **Обратиться за помощью вы можете**

**(по Иркутской области)**

- отделение службы экстренной психологической помощи -

**тел. (3952) 32-48-90, 8-800-350-40-50 (круглосуточно).**

- служба экстренной психологической и психотерапевтической помощи -

**(3952) 24-00-09, 24-00-07 (круглосуточно).**

### **"ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ"**

Телефон доверия для несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению и насилию -

**(3952) 22-93-28 (круглосуточно).**

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области: **(3952) 24-18-45.**

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Иркутской области:

**(3952) 20-46-54 (для детей, попавших в беду).**

### **Телефоны "ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ":**

По вопросам здорового образа жизни - **8-800-200-0-200 (круглосуточно).**

По вопросам предоставления своевременной медицинской помощи -

**8 (3952) 28-03-26.**

**ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики" -  
8(3952) 43-67-93 (пн-пт 08:00-17:00), 8950-061-66-30 (круглосуточно)**

**ГКУ "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции"**

Адрес: г. Иркутск, ул. Павла Красильникова, д. 54а

Тел.: 8(3952) 47-83-54, 47-82-74, 47-83-27

Электронный адрес: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)