















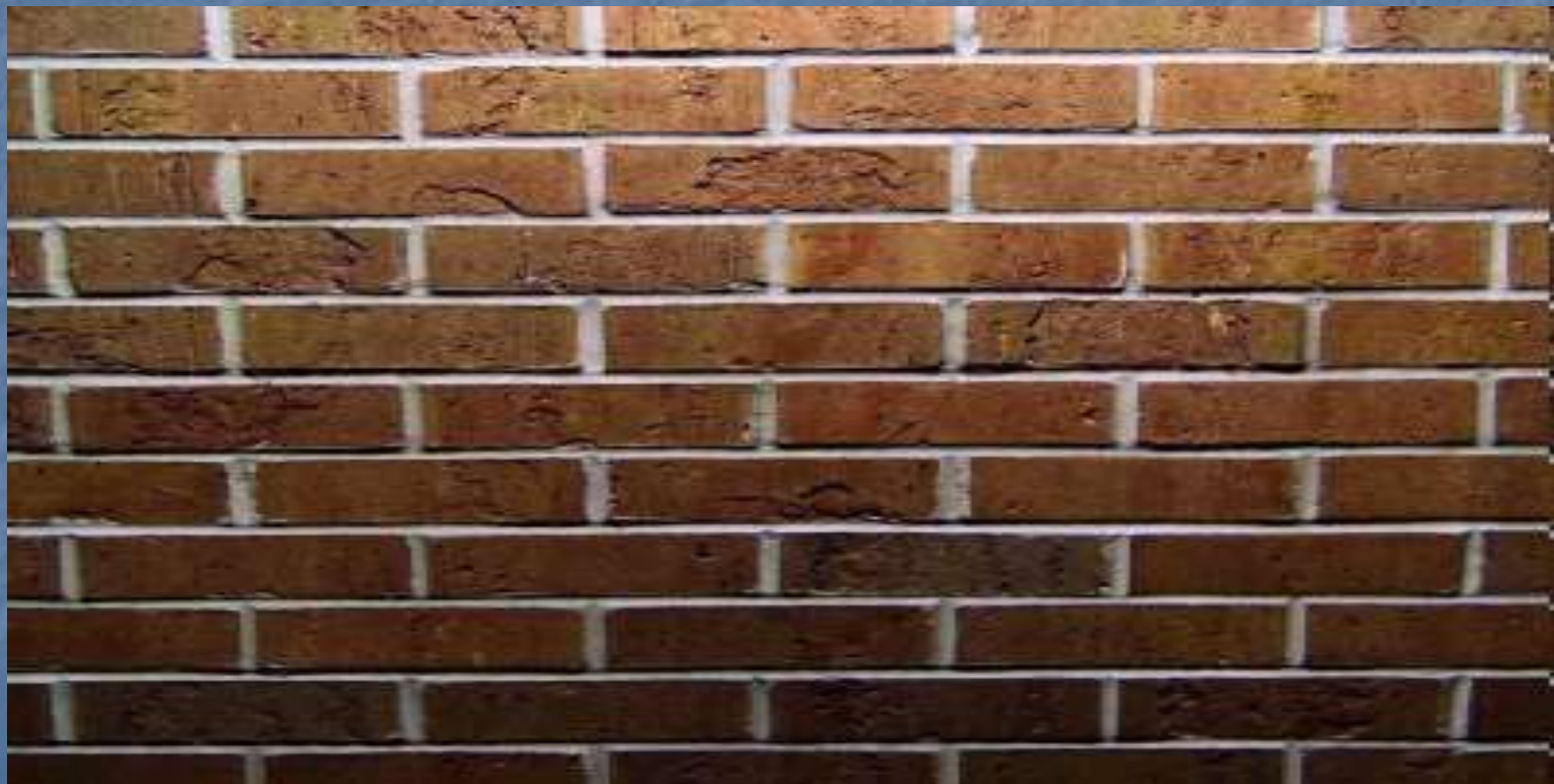




Нет жестокости в  
отношениях



# СТЕНА ОТЧУЖДЕНИЯ



# Советы жертве

- Обязательно расскажи кому – то из взрослых и не стесняйся обратиться за помощью.
- Обратиться за помощью можно и к Закону (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 «об унижении чести и достоинства другого лица, в т. ч. в средствах массовой информации»).
- Не отвечай на агрессию агрессией. Не мечтай отомстить.
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку.
- Выбатывай уверенность в себе, научись отстаивать себя перед преследователем.
- Наравивай чувство собственного достоинства.
- Развивай навыки стрессоустойчивости
- Займись чем-то, что делает тебя счастливым.
- Найди что-то, в чем ты успешен, развивай свои интересы и способности.
- Избегай травмирующих событий: держись подальше от людей, которые травят тебя, избегай мест, где это может происходить.
- Ищи друзей среди сверстников
- Учись использовать юмор – самое мощное оружие против вербальной агрессии.
- Если это происходит в Интернете: изучи закон о конфиденциальности личных данных, используй настройки безопасности, не бойся обратиться к администрации сайта.



# Советы преследователю

- Научись контролировать себя и свои эмоции
- Организуй себе регулярные физические нагрузки, полноценный сон - это поможет избежать «неуправляемой агрессии».
- Практикуй спокойное присутствие. (Как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак – просто отражает и всё, так же и ты – тренируйся просто воспринимать, никак не реагируя)
- Научись делать остановку в цепочке импульс – чувство - мысль – действие. Иногда остановка на предыдущем звене цепи делает само действие ненужным.
- Развивай у себя позитивное мышление
- Научись терпимо относиться к другим людям и их недостаткам. У тебя тоже есть свои недостатки и особенности, как и у каждого из нас.
- Направляй свои лидерские качества в социально одобряемое русло: реализуй себя через спорт, творчество, любимое дело, учебу и т. д.



# Советы наблюдателю

- 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 **тяжелые последствия** для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.
- Учись противостоять манипуляциям, развивай уверенность в себе.

# Памятка

## **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 не-правильное.