

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

...Если к тебе плохо относятся одноклассники или старшие ребята (угрожают, зло шутят, вымогают деньги, объявили бойкот)»

Что делать?

1. Рассказать обо всем учителю, которому доверяешь. Если рассказал взрослому, но он не помог, расскажи другому взрослому. Не терпи!
2. Показывать обидчикам, что тебе все равно и тебя нисколько не задевает и не обижает прозвище или дразнилка. Помни, что тот, кто тебя обижает только и ждет, когда ты расплачешься или помчишься за ним с кулаками.

Можно сказать:

- «Надоест - сам перестанешь!»,
- «Жаль тебя, не знаешь, чем еще заняться!»,
- «Это уже было, ничего нового придумать не можешь!»

Если над дразнилкой или прозвищем смеются другие ребята, можно сказать обидчику:

- «Над тобой уже все смеются!»,
- «Это ведь над тобой смеются. Не надоело паясничать?»,
- «Надоест, перестанешь, мне это не интересно»

и уйти.

3. Рассказать обо всем родителям или другому родственнику. Не терпи, не плачь, не бойся. Если ты никому дома и в школе не расскажешь, обидчики не будут наказаны. Если тебе кажется, что выхода нет, знай, что выход найдут учителя и твои родители (ты вправе просить и ждать защиты).
4. Помни, что не все в классе против тебя. Общайся на переменах, ходи в столовую и домой вместе с теми ребятами, которые относятся к тебе хорошо (или хотя бы не обижают).
5. Помни, что не все против тебя (хотя иногда может так показаться).
6. Не жди, что к тебе подойдут ребята и предложат вместе пойти домой, подходи и предлагай сам.
7. Приглашай домой ребят из класса, которые не обижают тебя.
8. Если в школе есть медиатор, подойди к нему и расскажи о своей проблеме. Он организует встречу с обидчиком и обязательно поможет договориться, как вам обоим общаться дальше, чтобы не задевать друг друга (чтобы тебя не обижали) и тебе станет легче.
9. Участвуй во всех школьных мероприятиях (концертах, конкурсах). Обидчики поймут, что тебя не сломить, они тебе не интересны и сами отстанут.

10. Попроси учителя посадить тебя за другую парту с тем одноклассником (девочкой), который относится к тебе уважительно (если учитель отказывает, объясни, зачем тебе это надо, учитель поймет).
11. Если ты боишься обидчиков и тебе угрожают, не стыдись этого, попроси родителей тебе помочь (они поговорят с родителями обидчиков, вместе с твоим учителем найдут решение проблемы).

Помни, что безвыходных ситуаций не бывает. Не замыкайся в себе. Расскажи нескольким учителям - психологу, социальному педагогу, директору школы (они выслушают и помогут).