НЕ БОЙСЯ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ!



БУЛЛИНГ –
ЭТО НЕ ШУТКИ

ЕСЛИ ВИДИШЬ, ЧТО КТО-ТО ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ, НЕ МОЛЧИ И НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ

БУЛЛИНГ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В РАЗНЫХ ФОРМАХ

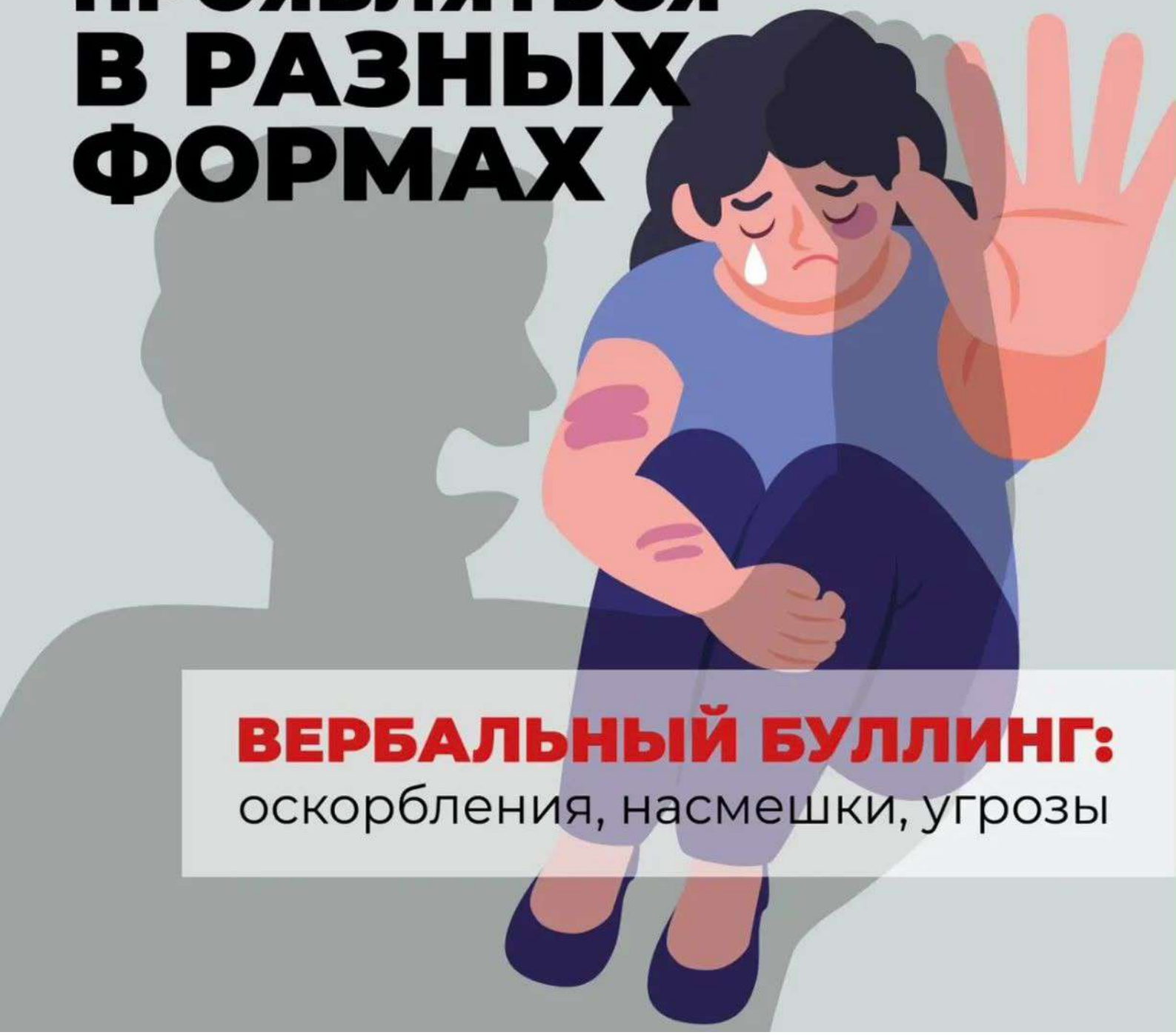


КИБЕРБУЛЛИНГ:

оскорбления и унижения через интернет, социальные сети или мобильные приложения

ЕСЛИ ВИДИШЬ, ЧТО КТО-ТО ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ, НЕ МОЛЧИ И НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ

БУЛЛИНГ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В РАЗНЫХ ФОРМАХ



ВЕРБАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ:
оскорбления, насмешки, угрозы


МОЛЧАНИЕ НЕ ЗАЩИТА!
ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!
БУЛЛИНГ –
ЭТО НЕ ШУТКИ

ТЫ НЕ ОДИН!

ВСЕГДА ЕСТЬ ТЕ, КТО ПОМОГУТ



БУЛЛИНГ –
ЭТО НЕ ШУТКИ

Как распознать буллинг?

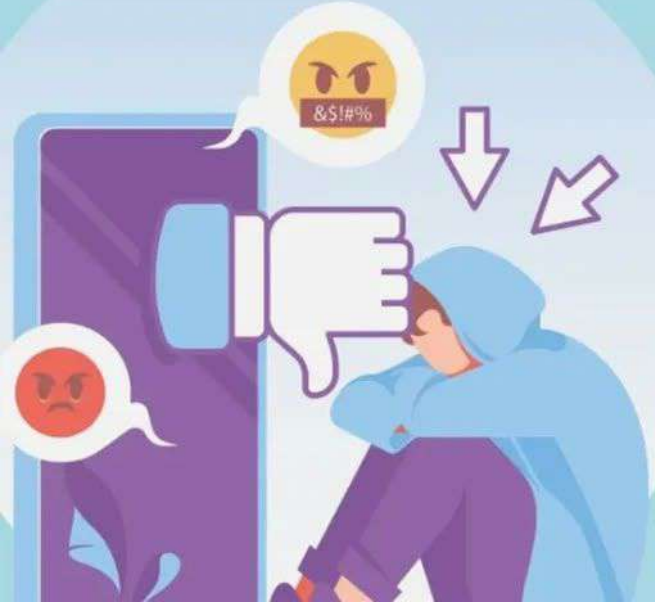


✓ Повторяющиеся унижения, угрозы, насмешки, оскорбления, обидные прозвища



✓ Намеренные попытки исключить человека из социальной группы, изолировать





✓ Угрозы физической расправы, запугивание

✓ Разнообразные способы запугивания как в реальной жизни, так и через интернет

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

НЕ МОЛЧИ!

Сообщи о случившемся родителям, учителю или психологу. Твоя безопасность и твои чувства важны!





ПОГОВОРИ С ДРУГОМ ИЛИ ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ ТЕБЯ ВЗРОСЛЫМ

Иногда достаточно выговориться, чтобы почувствовать поддержку и облегчение

ФИКСИРУЙ ВСЕ ФАКТЫ, ДАЖЕ САМЫЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ

Если буллинг происходит регулярно, записывай имена, даты, места и детали инцидентов



НЕ ОТВЕЧАЙ НА АГРЕССИЮ

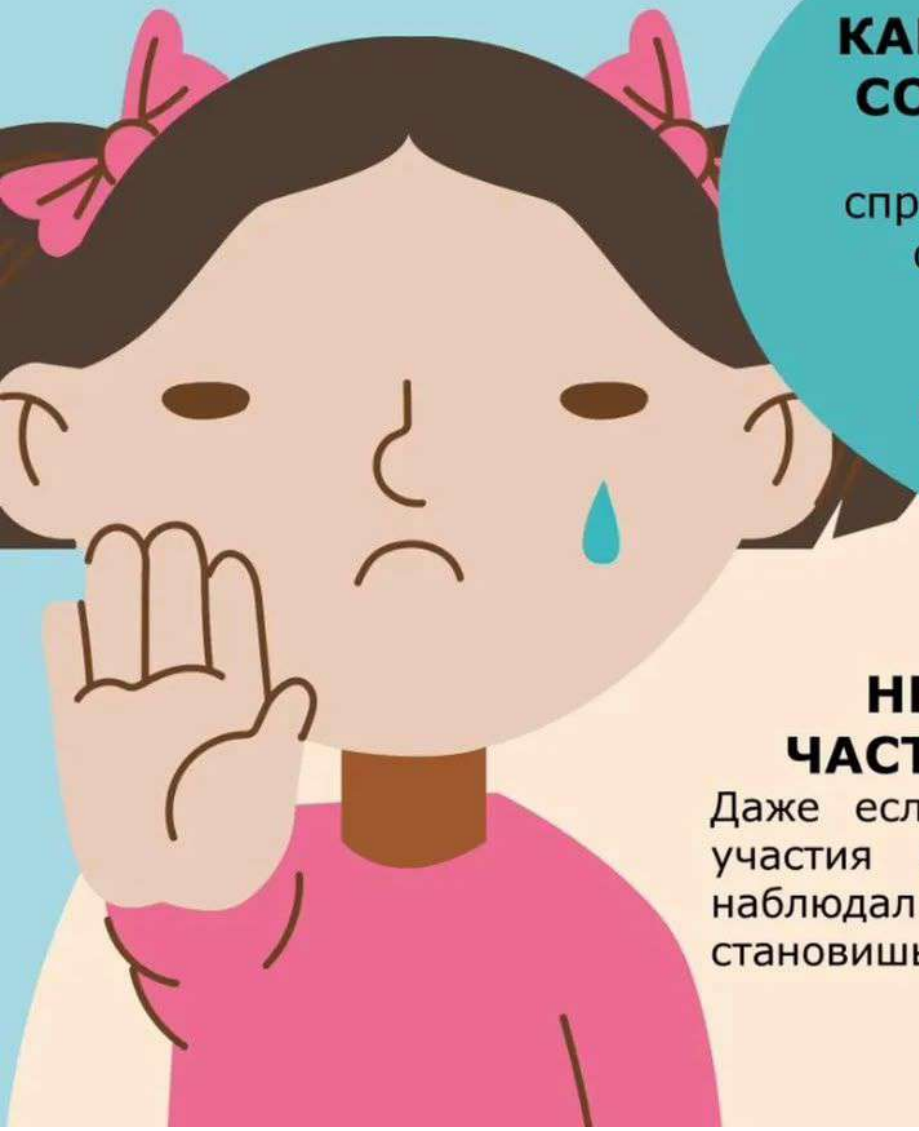
Агрессоры рассчитывают именно на это – твою реакцию. Постарайся сохранять спокойствие и обратись за помощью

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ БУЛЛИНГА?

ГЛАВНОЕ – НЕ ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ И НЕ БЫТЬ ПАССИВНЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Подойди к пострадавшему, поддержи его





КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СООБЩИ ВЗРОСЛЫМ

Если ты не можешь справиться с ситуацией сам, обязательно расскажи о ней классному руководителю, школьному психологу или родителям

НЕ СТАНОВИСЬ ЧАСТЬЮ ПРОБЛЕМЫ

Даже если ты сам не принимал участия в буллинге, но молча наблюдал его и не вмешивался, ты становишься его участником.

Столкнулся с буллингом во дворе, на улице? ЗАПОМИНАЙ!

Уйди в безопасное место
Не вступай в конфликт

Попроси помощи у взрослого:
родителя, соседа, прохожего

Запомни детали:
кто, что, когда сказал или сделал.

Расскажи взрослым:
дома или в школе



НЕ ПЫТАЙСЯ ОТОМСТИТЬ – ЭТО ТОЛЬКО УСУГУБИТ СИТУАЦИЮ!

Алгоритмы действий

СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ В ШКОЛЕ? ЗАПОМИНАЙ!



ВМЕСТЕ ПРОЩЕ
ПРОТИВОСТОЯТЬ БУЛЛИНГУ

НЕ МОЛЧИ!
Буллинг не проходит сам – **ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ О НЕМ ВЗРОСЛЫМ**

Обратись к классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу или другому взрослому, которому доверяешь

Фиксируй все факты:
записывай случаи, имена, сохраняй сообщения, делай скрины

НЕ ОТВЕЧАЙ НА ТРАВЛЮ АГРЕССИЕЙ.
Сохраняй спокойствие

Объединяйся с одноклассниками, друзьями

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Если тебе сложно прекратить агрессию или ты ощущаешь, что не можешь справиться с эмоциями, **всегда можно обратиться за профессиональной помощью**



Психолог поможет тебе разобраться в ситуации и даст практические советы по улучшению отношений.

Телефон доверия

111

(круглосуточно, бесплатно)

Знай, что твоя жизнь важна и имеет огромную ценность!

Никто не имеет права унижать и травить тебя. Важно помнить, что ты заслуживаешь уважения и понимания. Не бойся обратиться за помощью и всегда помни, что есть люди, готовые защитить тебя и поддержать.

Будь смелым, помогай другим и стремись сделать мир лучше!