

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ БУЛЛИНГА?

- Не молчи — расскажи взрослым, которым доверяешь (учителю, родителям, школьному психологу).
- Не отвечай агрессией на агрессию — это только усугубит ситуацию.
- Помогай своим друзьям и поддерживай тех, кто оказался в трудной ситуации.
- Участвуй в школьных мероприятиях по профилактике буллинга.



ЧТО ДЕЛАТЬ. ЕСЛИ ВИДИШЬ БУЛЛИНГ

- Не будь равнодушным — поддержи того, кто страдает.
- Сообщи взрослым о происходящем.
- Способствуй дружеской и уважительной атмосфере в классе.



Каждый человек заслуживает уважения и доброго отношения. Вместе мы можем остановить буллинг и сделать школу безопасным и дружелюбным местом для всех!



СКАЖЕМ БУЛЛИНГУ «НЕТ!»

Советы для школьников,
которые столкнулись с
травлей

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Буллинг — это агрессивное, повторяющееся поведение, когда один человек или группа людей причиняют физический или психологический вред другому. Это могут быть оскорбления, угрозы, насмешки, травля, распространение слухов и даже физическое насилие.

ВИДЫ БУЛЛИНГА:

Физическое насилие

Словесный буллинг

Запугивание

Изоляция

Вымогательство

Повреждение имущества

Кибербуллинг (угрозы в соц. сетях)

ПОЧЕМУ БУЛЛИНГ ОПАСЕН?

- Он причиняет боль и страдание.
- Может привести к снижению успеваемости и проблемам с самооценкой.
- В тяжёлых случаях приводит к серьёзным психологическим проблемам — депрессии и даже суициду.
- Нарушает дружеские отношения и атмосферу в школе.



ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА

- Постоянные насмешки или обзывания.
- Изоляция от одноклассников и друзей.
- Неожиданная агрессия или угроза.
- Физические повреждения или следы ударов.
- Страх идти в школу или на уроки.

