

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ САМ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

1. Не молчи!

Расскажи о том, что происходит, доверенному взрослому — родителям, учителю или школьному психологу.

2. Не вини себя

Помни, буллинг — это вина обидчика, а не твоя. Ты не заслуживаешь такого отношения.

3. Найди поддержку

Обратись за помощью к друзьям, которым ты доверяешь. Вместе справляться легче.

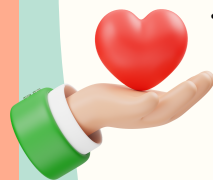
4. Не отвечай агрессией

Обидчики часто ищут реакцию. Сохраняй спокойствие и не давай им повода для новых нападок.



Помни: ты не один!

Если ты столкнулся с буллингом или хочешь помочь другим, обратись за поддержкой.



Мы вместе против буллинга! Давайте строить дружную и заботливую школу!



МЫ ПРОТИВ БУЛЛИНГА!

Давайте вместе создадим дружелюбную и безопасную школьную среду.



ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

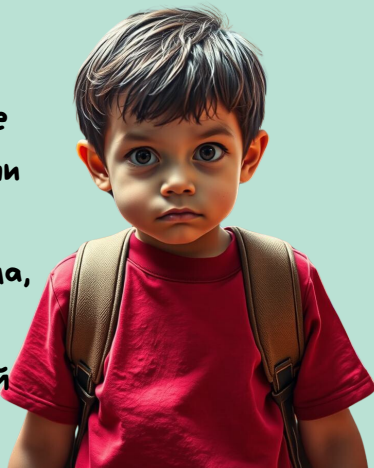
Буллинг — это...

Когда кто-то намеренно причиняет вред другим людям, оскорбляет, угрожает, унижает или насмехается над ними снова и снова.

Буллинг может быть:

- Физическим — удары, толчки, порча личных вещей.
- Словесным — обидные слова, насмешки, угрозы.
- Социальным — игнорирование, распространение слухов, исключение из компании.
- Кибербуллинг — оскорбления, угрозы или унижения в интернете.

Буллинг — это не просто шалости или шутки. Это настоящая проблема, которая может нанести серьёзный вред!



ПОЧЕМУ БУЛЛИНГ - ЭТО ПЛОХО?

Последствия буллинга могут быть серьёзными:

Психологический стресс — тревога, депрессия, низкая самооценка.

1



2

Проблемы с учёбой — снижение успеваемости, пропуски занятий.

Одиночество — чувство изоляции и отсутствие поддержки.

3

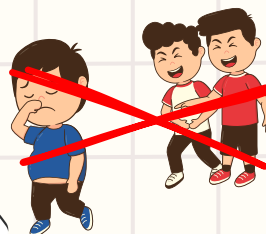


4

Физическое здоровье — головные боли, проблемы со сном, потеря аппетита.

**Никто не заслуживает
быть жертвой буллинга!**

STOP BULLYING



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ БУЛЛИНГА?



1. Не будь равнодушным

Если ты видишь, что кого-то обижают, не проходи мимо! Даже простое слово поддержки может многое изменить.

2. Сообщи взрослым

Обратись к учителю, школьному психологу или родителям. Это не доносительство, а забота о безопасности.

3. Поддержи пострадавшего

Будь другом тому, кто стал жертвой буллинга. Пригласи его в свою компанию, поддержи добрым словом.

