

БУЛЛИНГ

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?



По статистике на 2023 год

**КАЖДЫЙ
ВТОРОЙ**

СТУДЕНТ СТАЛ ЖЕРТВОЙ
БУЛЛИНГА

Буллинг – это форма психологического или физического давления одного человека или группы людей на другого.

Основная цель обидчика (буллера) – вызвать у жертвы страх, тем самым подчинить её себе.

//ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА МОЖЕТ СТАТЬ КТО УГОДНО//

1 *ПОГОВОРИ С ОБИДЧИКОМ*

ВЫЯСНИ В ЧЕМ ПРИЧИНА ЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ВОЗМОЖНО ДЕЛО В НЕКОМ КОНФЛИКТЕ, РЕШИВ КОТОРЫЙ, АГРЕССИЯ ПРОПАДЕТ.

2 *НЕ МОЛЧИ*

МОЛЧАНИЕ – НЕМОЕ ОДОБРЕНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО. ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ/ПСИХОЛОГУ.

3 *НАЙДИ ПОДДЕРЖКУ*

ЗАРУЧИСЬ ПОДДЕРЖКОЙ У ТЕХ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ ИЛИ ТЕХ, КТО КАК И ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ.

ТЫ НЕ ВИНОВАТ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ВЫБРАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

ДЛЯ ТРАВЛИ НЕ НУЖЕН ПОВОД. ОНА ПОЛНОСТЬЮ НА СОВЕСТИ АГРЕССОРА

ИГНОРИРУЙ АГРЕССОРА.

ЕГО ЦЕЛЬ – ВЫВЕСТИ ТЕБЯ НА ЭМОЦИИ. ЕСЛИ ОН ЭТОГО НЕ СДЕЛАЕТ, ЕМУ СТАНЕТ НЕИНТЕРЕСНО ТЕБЯ ЗАДИРАТЬ.

СОБИРАЙ ВСЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

ЗАПИСЫВАЙ КОГДА И ГДЕ ПРОЯВЛЯЛАСЬ АГРЕССИЯ, СДЕЛАЙ СКРИНШОТЫ СООБЩЕНИЙ, СНИМАЙ ОБИДЧИКА НА ВИДЕО.

ИЗОЛИРУЙ СЕБЯ ОТ АГРЕССОРА И ЕГО ТРЕВЛИ.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122