

Поддерживать других

Если Вы стали свидетелем буллинга, не будьте равнодушным. Говорите, сообщайте об инциденте и предлагайте поддержку жертве. Ваши действия могут изменить ситуацию



Создание безопасной среды

Объединение против буллинга помогает создать безопасную и поддерживающую атмосферу



Снижение уровня стресса

Поддержка окружающих уменьшает стресс и чувство одиночества у жертвы



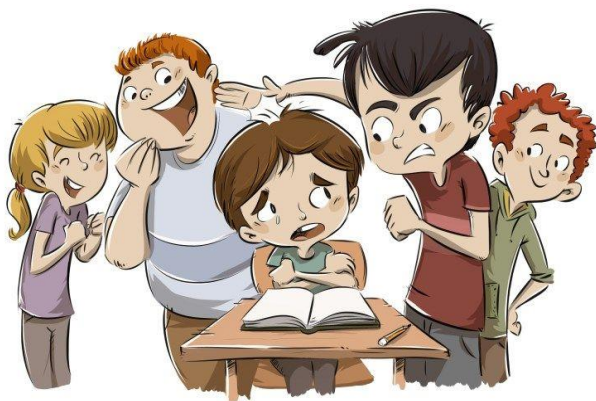
Повышение самооценки

Помощь в сложных ситуациях способствует укреплению уверенности в себе



Профилактика эскалации конфликта

Своевременное вмешательство предотвращает усугубление ситуации и развитие серьёзных последствий



Ресурсы и поддержка

Мы предоставляем список полезных ресурсов, сайтов, организаций и горячих линий для тех, кто пострадал от буллинга или ищет поддержки. Мы здесь, чтобы помочь Вам.

- 1. Психологическая и информационная поддержка**
- 2. Обучение навыкам самозащиты.** Развитие уверенности в своих действиях в противостоянии с агрессором
- 3. Содействие в разрешении ситуации** Помощь в общении с администрацией школы, родителями и другими участниками

Контактные телефоны:

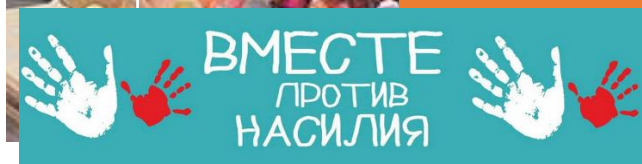
Всероссийский телефон доверия для детей и подростков
+ 7(812) 576-51-12

Молодежный телефон доверия Республики Крым
+7 (978) 000-07-38

Министерство внутренних дел по Республике Крым
Телефон доверия:
+7 (3652) 734-554

Отдел полиции по г. Симферополю
ОП №1 «Железнодорожный» +7 (3652) 773-111 или 102
ОП №2 «Киевский» +7 (3652) 773-112 или 102
ОП №3 «Центральный» +7 (3652) 773-113 или 102

Разработчики буклета: Кузьменко Альбина Вячеславовна
Методическое сопровождение: Коноплева Анна Алексеевна



БУЛЛИНГ.НЕТ



Распознавание признаков буллинга

Буллинг часто носит систематический характер, жертва не может защитить себя. Обычно в нем участвует группа или один агрессор.



Систематичность действий

Агрессивные действия повторяются регулярно, создавая постоянный стресс



Неспособность защищаться

Жертва не может самостоятельно остановить агрессию или противостоять ей



Участие группы лиц

Несколько человек объединяются против одной жертвы, усиливая давление



Наличие агрессора

Один или несколько человек систематически проявляют агрессию

Если Вы замечаете закономерность в агрессивном поведении, изоляции или страхе, важно вмешаться.

Что делать, если Вы столкнулись с буллингом



Не молчите. Поговорите с доверенными взрослыми, запишите все случаи буллинга и соберите доказательства. Будьте уверены в себе и помните, что Вы не одиноки. При необходимости обратитесь за помощью к специалистам.



Получение поддержки

Расскажите о проблеме взрослым, которым Вы доверяете



Фиксация событий и сбор доказательств

Ведите дневник происшествий. Сохраняйте сообщения, фото и видео, чтобы отслеживать случаи буллинга и анализировать ситуацию



Профессиональная помощь

Обратитесь к специалистам, которые помогут справиться с последствиями и разработать стратегию защиты

Скажи: «НЕТ» буллингу

Буллинг — это серьезная проблема, которая затрагивает людей и целые сообщества. Он бывает двух видов: психологический и физический. Важно признать проблему буллинга и бороться с ней, чтобы создать безопасную и дружелюбную среду

Понятие буллинг

Буллинг (от англ. bully — хулиган, драчун, насильник) — повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Психологический буллинг включает: угрозы, насмешки, клевету и изоляцию. Пример: распространение слухов о человеке.

Физический буллинг проявляется в толчках, побоях и порче имущества. Пример: повреждение личных вещей жертвы.

