



ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

НЕВИДИМАЯ ТРАВЛЯ:

КОГДА НИКТО НЕ КРИЧИТ

Буллинг — это не только удары и крики. Чаще всего он тихий. Но от этого не менее разрушительный.



ЧТО ТАКОЕ НЕВИДИМАЯ ТРАВЛЯ?

Это психологическое давление, которое сложно заметить:



игнорирование, бойкот



распространение слухов, сплетни, насмешки за спиной



унижающие сообщения в интернете, в чатах



исключение из групп, игр, совместных дел



постоянный контроль, угрозы, шантаж

ПОСЛЕДСТВИЯ



тревога, страх, потеря уверенности



снижение самооценки, чувство одиночества



проблемы с учебой, потеря интереса



психосоматические проблемы, депрессия

ЧТО ДЕЛАТЬ?



НЕ МОЛЧИ

Расскажи тому, кому доверяешь: родителям, учителю, психологу.



ПОДДЕРЖИ ДРУГОГО

Если видишь, что кого-то травят — не будь в стороне.



УСТАНОВИ ГРАНИЦЫ

Скажи «нет» травле. Ты имеешь право на уважение и безопасность.



СОХРАНЯЙ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Сохраняй сообщения, скриншоты, факты. Это поможет остановить травлю.



ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Ты важен. Твое состояние — на первом месте. Обращайся за помощью.

ПОМНИ:



**ТРАВЛЯ — ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА.
ТЫ НЕ ОДИН. ПОМОЩЬ ЕСТЬ!**

НУЖНА ПОМОЩЬ?

Позвони на Детский телефон доверия

8 800 200 01 22

анонимно • бесплатно • круглосуточно



УВАЖАЙ
ДРУГИХ



НЕ ДОПУСКАЙ
НАСИЛИЯ



СОЗДАВАЙ
БЕЗОПАСНОЕ
ПРОСТРАНСТВО



СЛОВА МОГУТ
РАНИТЬ.
ДОБРО — ТВОЙ
ВЫБОР

**ВМЕСТЕ
ПРОТИВ
БУЛЛИНГА!**