1. Как распознать буллинг?



Буллинг может проявляться по-разному:

- **Словесный:** оскорбления, обидные прозвища, насмешки, унизительные комментарии.
- **Психологический:** угрозы, запугивание, манипуляции, намеренное унижение.
- **Социальный:** бойкот, игнорирование, намеренное исключение из общения и групповых мероприятий.
- **Физический:** толчки, удары, порча или отбирание личных вещей.
- **Групповой:** когда несколько человек объединяются против одного студента.

ВАЖНО: конфликт между людьми и буллинг - не одно и то же. При буллинге травля носит систематический характер, а пострадавшему бывает сложно самостоятельно защитить себя.

2. Кто может быть участником буллинга?

- **Инициатор травли -** тот, кто организует или совершает травлю.
- **Пострадавший -** тот, против кого направлены унизительные действия.
- **Свидетель -** тот, кто наблюдает происходящее, но не всегда вмешивается.

Молчание свидетелей может усиливать чувство безнаказанности у инициатора травли

3. Если травят тебя - что делать?

1. Не вини себя. Ты не заслуживаешь унижения и оскорблений.
2. По возможности спокойно обозначь границу: «Мне неприятно. Прекрати».
3. Не пытайся решать ситуацию дракой или ответной травлей.
4. Расскажи о происходящем человеку, которому доверяешь.
5. Обратись к куратору, психологу или администрации колледжа.
6. Если есть угрозы или физическое насилие, незамедлительно сообщи взрослым и обратись за помощью.

ПОМНИ: обратиться за помощью - это не слабость, а забота о себе.



4. Если ты стал свидетелем травли

- Не поддерживай насмешки и унизительные шутки.
- Не снимай происходящее ради развлечения.
- Не распространяй слухи и компрометирующие материалы.
- Поддержи человека, который оказался в такой ситуации.
- Сообщи куратору или психологу о происходящем.
- Если ситуация опасна, не вмешивайся физически - позови взрослых.

Даже простые слова «Я вижу, что происходит. Ты не один» могут многое изменить.

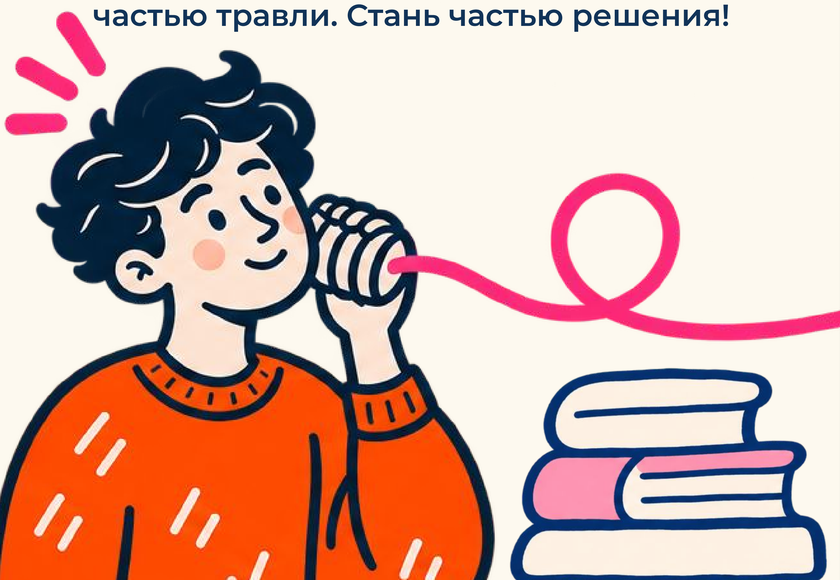


5. Как создать безопасную атмосферу в колледже?

- Уважай личные границы других людей.
- Не оценивай человека по внешности, национальности, материальному положению или особенностям характера.
- Не используй чужие слабости для шуток.
- Не распространяй сплетни.
- Умей признавать ошибки и извиняться
- Относись к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Твой голос имеет значение!

Не будь равнодушным. Не становись частью травли. Стань частью решения!



6. Куда обратиться за помощью?

Если ты столкнулся с буллингом или стал его свидетелем, обратись:

- к педагогу-психологу колледжа;
- к куратору своей группы;
- к заместителю директора по воспитательной работе;
- к администрации колледжа.

Контакт-центр 111 — помощь по вопросам защиты прав детей, психологическая поддержка и консультации.

При непосредственной угрозе жизни и здоровью:

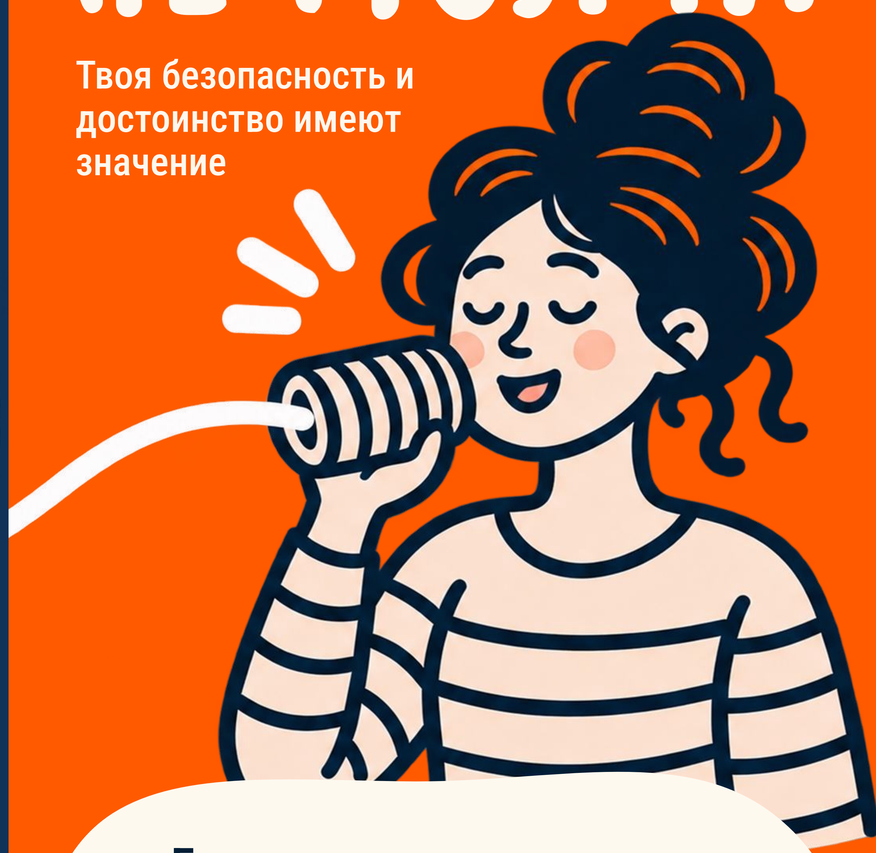
- **102** — полиция;
- **112** — экстренная помощь.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ KILC

KILC COLLEGE

Буллинг: не молчи

Твоя безопасность и достоинство имеют значение



Буллинг - это не шутка, не дружеский розыгрыш и не обычная ссора. Это травля, унижение, запугивание и преследование человека.