



КАК БОРОТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ?

— Делимся советами от психолога



ЕСЛИ ВЫ ЖЕРТВА БУЛЛИНГА:

Разговор с обидчиком(ами)

Попробуйте спокойно узнать причину негативного отношения к вам. Возможно, это последствия какого-то незакрытого конфликта между вами и у вас получится решить его словесно.

Поддержка окружающих

Если обидчик не идет на контакт, то сразу уходите от него. Старайтесь держаться около группы людей или человека, при виде которых агрессор не сделает вам ничего плохого.

Просьба о помощи

Ни в коем случае не молчите! Если проблема затянулась, обратитесь за помощью к психологу/директору школы/начальнику и другим авторитетным лицам, которые помогут вам повлиять на ситуацию.

Сохранение спокойствия

Используйте методики, которые помогут вам не подорвать ваше психологическое здоровье. Агрессор только и ждет вашего эмоционального всплеска. Ведите себя уверенно и уравновешенно перед ним. И помните — что все рано или поздно закончится!

ЕСЛИ ВЫ СВИДЕТЕЛЬ БУЛЛИНГА:

Заступитесь

Помогите жертве справиться с агрессором — остановите сами обидчика, позовите на помощь, сообщите о ситуации авторитетным лицам.

Разберитесь в ситуации

Если нападки со стороны агрессора регулярны, спросите обе стороны в чем причина.

Поговорите с каждым наедине и выясните детали, чтобы лучше понимать, как бороться с проблемой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ



Официальный сайт антибуллинговой программы — травлинет.рф



**Горячая линия психологической поддержки по вопросам травли —
8 800 500 44 14**



Обращения связанные с травлей — psy@zhuravlik.org

