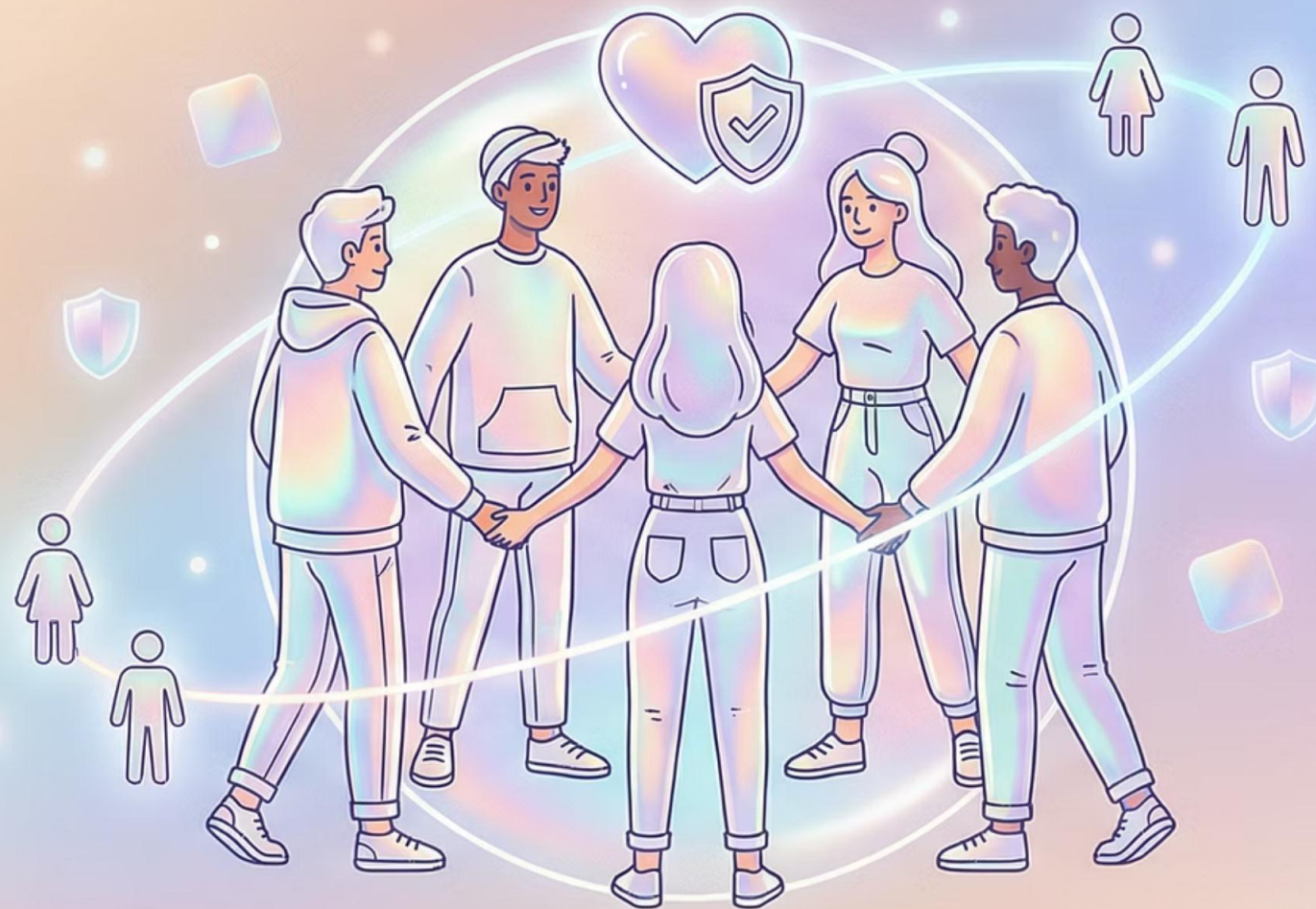


Стоп Буллинг

Важная информация для подростков о
создании безопасной школьной среды.



Глава 1: Что такое буллинг?





Буллинг - ЭТО НЕ шутка

- Буллинг — это **систематическое агрессивное поведение с намерением причинить вред** другому человеку
- Это всегда включает **дисбаланс силы** и **повторяющиеся действия**
- **67% подростков** считают, что школы **плохо справляются** с буллингом

Три типа буллинга



Физический буллинг

толчки, удары,
порча вещей



Вербальный буллинг

оскорбления, угрозы,
насмешки



Социальный буллинг

исключение,
распространение слухов,
унижение в соцсетях

Кто становится жертвой?



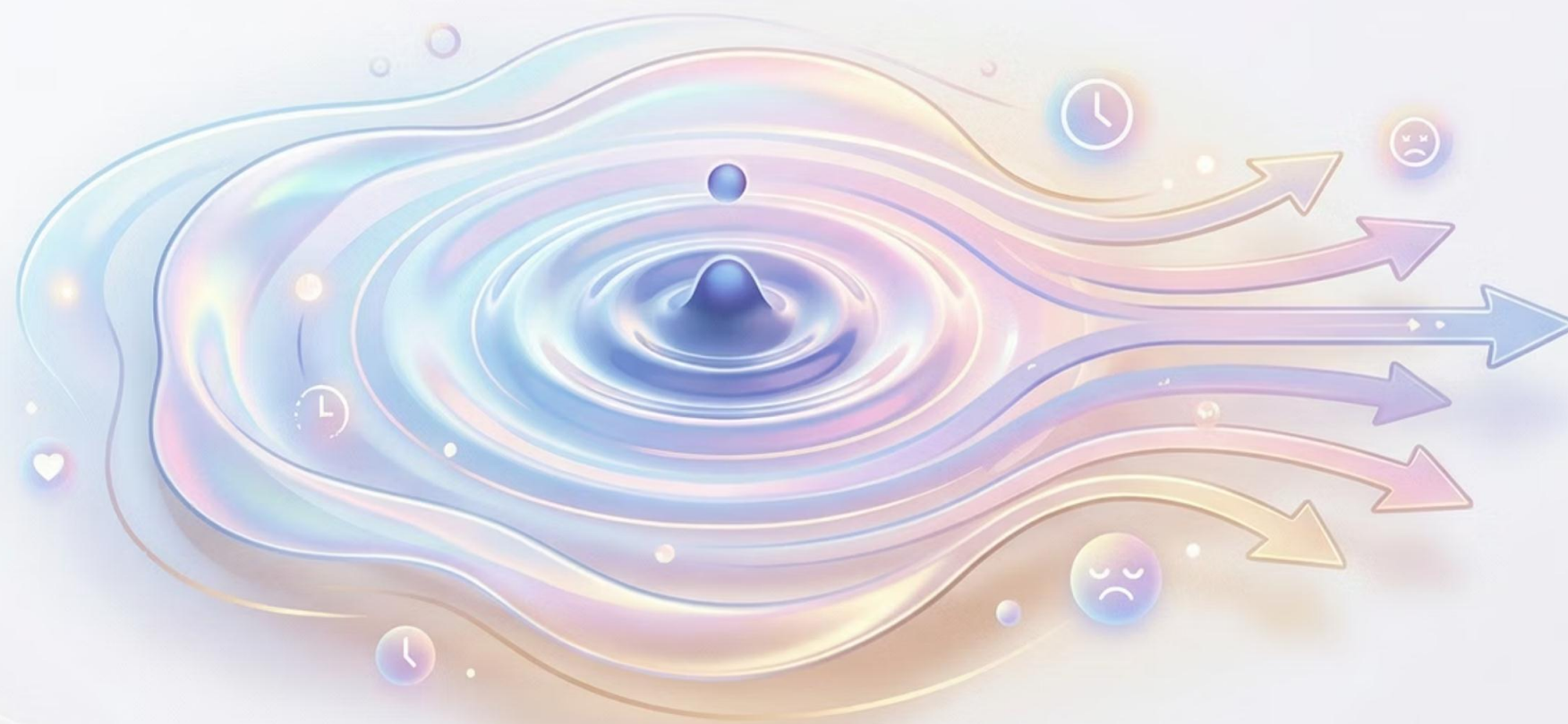
Любой может стать жертвой **буллинга** – отличники, тихони, те, кто выделяется

Буллинг не зависит от **внешности**, успеваемости или социального статуса

Главное – не вина жертвы, а поведение агрессора

Глава 2:

Глава 2: Последствия буллинга



Влияние на психику



- Буллинг вызывает депрессию, тревожность и проблемы со сном у **40%** жертв
- Снижается самооценка, ухудшается успеваемость
- Некоторые подростки начинают избегать школы или даже думать о суициде

Долгосрочные последствия

Травма от буллинга может сохраняться годами и влиять на взрослую жизнь

Проблемы с доверием к людям, трудности в отношениях

Повышенный риск психических расстройств во взрослом возрасте



13-15 лет



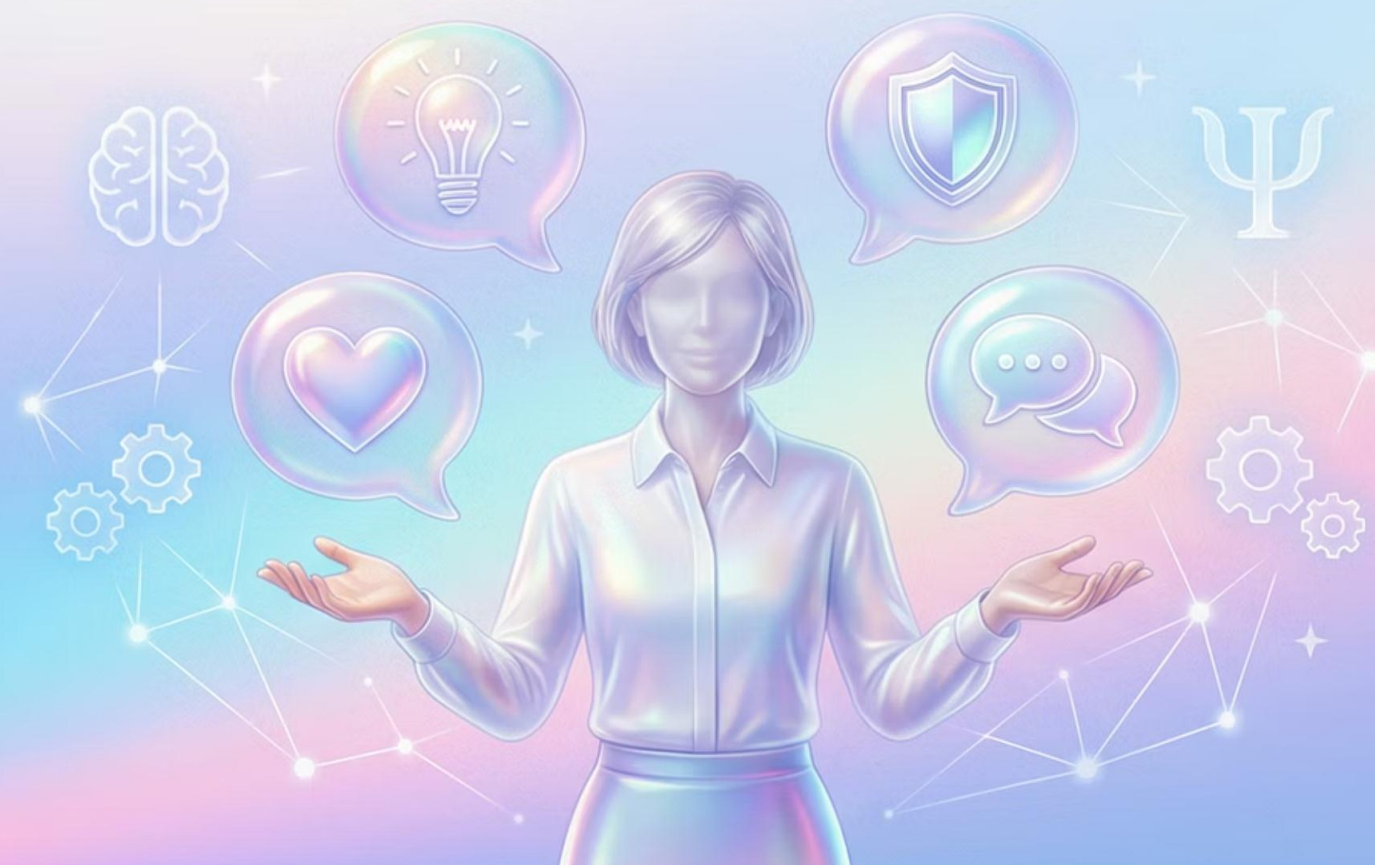
20+ лет



30+ лет

Глава 3:

Рекомендации психолога



Что делать, если ты стал свидетелем?



1. Не оставайся равнодушным – твое молчание поддерживает агрессора
2. Скажи **‘стоп’** буллингу, если это безопасно
3. **Поддержи** жертву после инцидента - покажи, что она не одна
4. Обязательно **расскажи** взрослому - учителю, родителю или школьному психологу

Если буллят тебя



Не отвечай агрессией на агрессию – это только усилит конфликт

Сохраняй уверенную позу, говори четко: 'Прекрати это делать'

Не оставайся один – ищи поддержку друзей и взрослых

Документируй инциденты и обязательно рассказывай родителям или учителям

Глава 4: Упражнения на сплочение



Упражнение 1: 'Карта достоинств класса'



- Каждый ученик пишет свое имя в центре листа и добавляет 3 своих сильных качества
- Затем лист передается по кругу – каждый одноклассник добавляет одно позитивное качество об этом человеке
- В конце у каждого будет личная 'карта достоинств' с комплиментами от всего класса
- Это помогает увидеть, как тебя ценят другие, и заметить хорошее в одноклассниках

Упражнение 2: 'Мост доверия'

- Класс делится на пары. Один партнер закрывает глаза, второй становится 'проводником'
- Проводник должен провести 'слепого' партнера через препятствия, говоря только словами
- Затем роли меняются. После упражнения обсуждаем: как чувствовали себя в роли доверяющего?
- Это учит доверию, ответственности и пониманию важности поддержки



Вместе мы сильнее



Каждый из нас имеет
право на безопасность
и уважение в школе

Буллинг останавливается
тогда, когда мы все вместе
говорим ему 'НЕТ'

Помни: быть добрым –
это не слабость, а сила