

# Это буллинг?

Они причиняли вред  
твоему телу или  
твоим чувствам?

У каждого может  
быть свое мнение.  
Мы все разные и  
уникальные.



Они это делали  
намеренно?



Они это  
делали более  
двух раз?



Они сильнее,  
взрослее имеют  
больше власти над  
тобой и пользуются  
этим?



Это **БУЛЛИНГ**.  
Обязательно  
расскажи об этом  
своим родителям,  
учителям и  
школьному  
психологу!



Это была очень  
неприятная  
ситуация!  
Постарайся  
проигнорировать их  
поведение. Но если  
это повторится  
снова, возвращайся  
на шаг назад!



Это конфликтная  
ситуация.  
Постарайся решить  
ее с помощью  
переговоров



Кто-то  
действительно  
пытается тебя  
обидеть. Возможно,  
стоит выяснить  
отношения, либо  
обратиться за советом к  
взрослому!

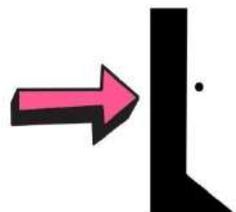
## Как не обострить конфликт?

Профилактика буллинга



Фраза  
"Пожалуйста,  
остановись"

Как можно  
скорее уйти



Попросить о  
помощи

Постараться  
игнорировать  
придирки и  
высказывания в  
свой адрес



Буллинг имеет 4 симптома:

- агрессивное и негативное поведение;
- осуществляется регулярно;
- происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- поведение является умышленным.

Школьный буллинг можно разделить на 3 формы:

1. Физический школьный буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

2. Психологический школьный буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

3. Кибербуллинг – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

## Профилактика буллинга среди подростков



Если ты стал жертвой буллинга,  
обязательно обратись  
за помощью к учителю  
или школьному психологу!