Буллинг начинается с молчания

Травля редко возникает внезапно. Часто она начинается с безобидных на первый взгляд шуток, насмешек, исключения из общения или распространения слухов.

Когда окружающие остаются безучастными, человек, столкнувшийся с травлей, может почувствовать себя одиноким и беззащитным. Иногда именно поддержка одного человека становится первым шагом к тому, чтобы остановить происходящее. Важно не проходить мимо чужой боли. Внимание, уважение и готовность помочь создают безопасную среду, где каждый может чувствовать себя принятым.

Если вы стали свидетелем травли или столкнулись с ней лично — не оставайтесь один на один с проблемой. Обратитесь к тем, кому доверяете: родителям, педагогам, психологам или другим ответственным взрослым.

Не молчи. Поддержи. Помоги остановить травлю.

#ПрофилактикаБуллинга #БезопаснаяСреда #Уважение #Поддержка

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ)

КАК ВОЗНИКАЕТ ТРАВЛЯ?

Буллинг начинается с молчания.

Травля не появляется внезапно.
Она начинается с мелочей,
которые кажутся «несерьёзными»,
но со временем превращаются в боль.



1. ШУТКИ И НАСМЕШКИ
Безобидные на первый взгляд шутки, прозвища, сарказм.

2. ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ОБЩЕНИЯ
Человека намеренно не берут в компанию, игнорируют, не приглашают.

3. РАСПРОСТРАНЕНИЕ СЛУХОВ
Обсуждение за спиной, сплетни, искажение фактов.

4. ДАВЛЕНИЕ И УНИЖЕНИЯ
Оскорбления, угрозы, вымогательство, порча личных вещей.

5. СИСТЕМАТИЧЕСКОСТЬ
Травля повторяется снова и снова, становясь нормой для обидчиков.

НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ.
ТВОЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ.

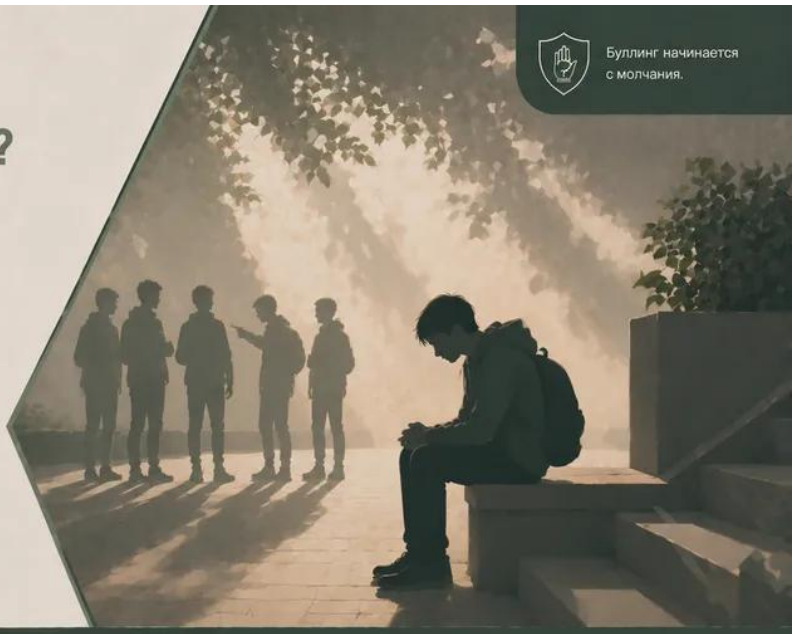
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПРИ ЧЕЧЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ)

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ БЕЗУЧАСТНЫМ?

Буллинг начинается с молчания.

Молчание и бездействие позволяют травле продолжаться.
Каждый раз, когда мы остаёмся в стороне,
мы позволяем причинять боль другому человеку.
Но вместе мы можем остановить это.



1. ТРАВЛЯ НЕ ИСЧЕЗАЕТ САМА
Без реакции окружающих обидчики чувствуют безнаказанность и продолжают травить.

2. ЖЕРТВЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА
Твоя поддержка может стать для человека единственным лучом надежды.

3. БЕЗРАЗЛИЧИЕ РАНИТ
Когда все молчат, жертва чувствует себя одинокой и ненужной.

4. КАЖДЫЙ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
Безучастность делает нас частью проблемы. Выбор — действовать или молчать.

5. МЫ СОЗДАЁМ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ
Только совместными усилиями мы можем сделать мир добрее и справедливее.

НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ.
ТВОЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ.

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПРИ ЧЕЧЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ)

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА?

Твоя поддержка может стать для него опорой
и помочь справиться с травлей.
Вот что действительно важно:

БУДЬ РЯДОМ
Покажи, что ты на его стороне.
Просто оставайся рядом и слушай.

ВЫСЛУШАЙ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ
Дай возможность рассказать о том, что происходит.
Не перебивай и не вини его.

ПОМОГИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ
Предложи вместе обратиться к взрослым:
родителям, учителю, психологу.

НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДИН ПРОТИВ ТРАВЛИ
Не поддерживай травлю и не распространяй слухи.
Твоя позиция важна.

ПОДДЕРЖИ УВЕРЕННОСТЬ
Напомни о его сильных сторонах.
Помоги поверить в себя.



НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ.
ТВОЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ.

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПРИ ЧЕЧЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ)

ВЫВОД

ТРАВЛЯ НАЧИНАЕТСЯ С МОЛЧАНИЯ,
А ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ — С НАШИХ ДЕЙСТВИЙ.

Каждый из нас может сделать среду вокруг себя
добрее и безопаснее.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ
Замечай несправедливость
и не проходи мимо.

ПОДДЕРЖИ ДРУГОГО
Одно доброе слово может стать
для человека опорой.

СОЗДАВАЙ КУЛЬТУРУ УВАЖЕНИЯ
Уважение, принятие и доброта —
основа сильного общества.

НАЧНИ С СЕБЯ
Твоя позиция сегодня — это пример
для других завтра.



НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ.
ТВОЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ.

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПРИ ЧЕЧЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. А.А. КАДЫРОВА