

ЧТО ТАКОЕ

БУЛЛИНГ?

#КЦ ИРНТУ

Буллинг

это систематические намеренные негативные действия, направленные на конкретного человека.

Наиболее близкими русскими аналогами слова «буллинг» являются

#Травля

#Издевательство

Буллинг включает в себя:

- # причинение вреда кому-либо
- # само злонамеренное действие
- # дисбаланс сил между обидчиком и жертвой
- # регулярность такого поведения
- # несправедливое использование силы
- # наслаждение обидчика чувством угнетенности жертвы

ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ, **ПОМНИ:**

**БУЛЛИНГ –
ЭТО ПРОБЛЕМА
АГРЕССОРА,
А НЕ ТВОЯ ВИНА.**

В большинстве случаев

Люди, которые опускаются до унижений или оскорблений, пытаются самоутвердиться за счет окружающих.

Сделай это:

- # расскажи о ситуации тому человеку, которому доверяешь
- # не отвечай агрессией на агрессию
- # фиксируй случаи травли (переписки, даты и ситуации)
- # ограничь контакты с агрессором и избегай провокационных ситуаций
- # если есть угрозы – сообщи родителям
- # обратись к профильному специалисту

Столкнулся с буллингом? Не молчи.

Координационный центр ИРНИТУ подготовил информационные материалы о том, что такое буллинг и как действовать, если ты столкнулся с травлей.

Помни: это не твоя вина. Следуй рекомендациям ниже, расскажи о ситуации человеку, которому доверяешь, и не оставайся один на один с проблемой.

Ссылка для ознакомления: https://max.ru/id3812014066_gos4