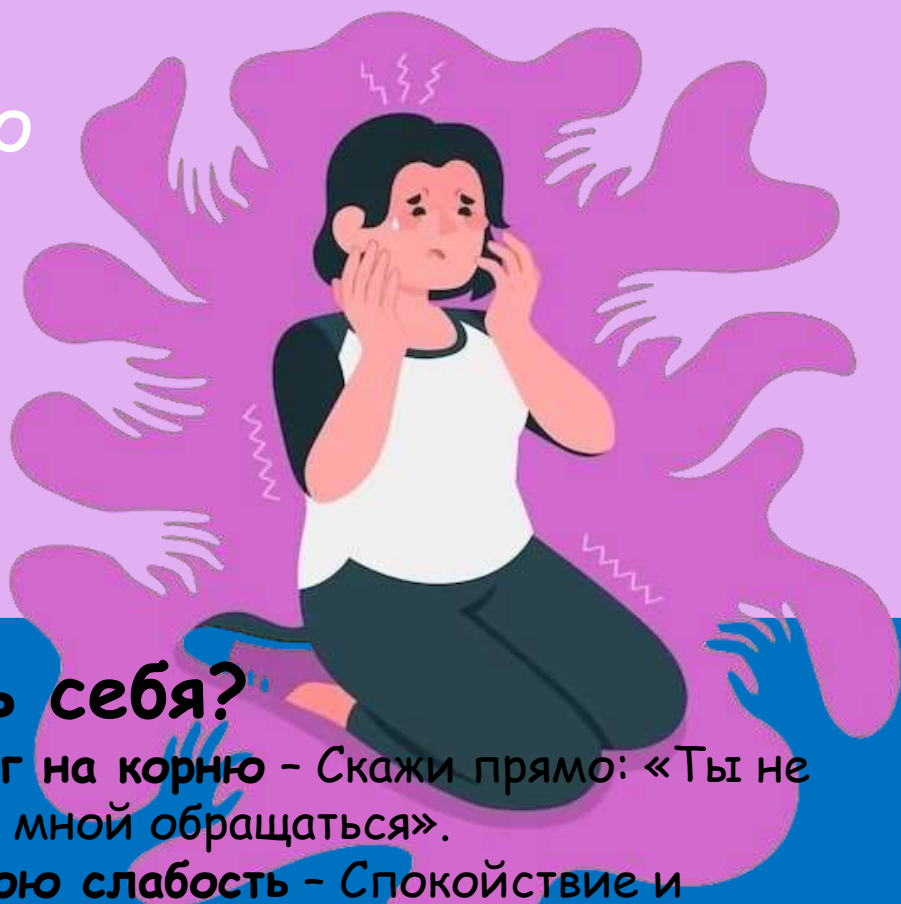


☹ Ты стал жертвой травли? Не оставайся один на один с проблемой! Есть несколько простых, но эффективных способов справиться с буллингом.

Если тебя обижают:  
инструкция по самозащите.



## Как защитить себя?

- ✓ **Останови буллинг на корню** - Скажи прямо: «Ты не имеешь права так со мной обращаться».
- ✓ **Не показывай свою слабость** - Спокойствие и уверенность в голосе ослабляют агрессора.
- ✓ **Ищи поддержку** - расскажи об этом взрослым или друзьям.
- ✓ **Покажи агрессору, что ты не один** - подбери слова и действия, которые отразят его агрессию.
- ✓ **Используй защиту закона** - Ты имеешь право на безопасное обучение и общение.

💡 **Помни: твоя безопасность - в твоих руках! Ты можешь противостоять травле!**



## Агрессор или жертва? Почему возникает буллинг.

Ты когда-нибудь задумывался, почему возникает буллинг? Понимание причин - это первый шаг к решению проблемы. И если мы поймем, что заставляет людей травить других, мы сможем остановить этот процесс.



**"Я видел травлю:  
как правильно  
помочь?"**

**Ты стал  
свидетелем  
буллинга? Не  
молчи!**

Каждый свидетель может стать ключом к прекращению травли. Не оставляй другого человека в беде, и твое вмешательство может спасти чью-то жизнь!

### Как правильно помочь?

- ✓ **Не будь молчаливым наблюдателем** - даже если ты не жертва, твоя поддержка важна.
- ✓ **Переговори с жертвой** - поговори с человеком, которому плохо, и предложи свою помощь.
- ✓ **Сообщи взрослым** - учителя, психологи, родители должны быть в курсе ситуации.
- ✓ **Отверни внимание агрессора** - отвлеки жертву, если это возможно, или вмешайся, чтобы остановить насмешки.
- ✓ **Поддержи морально** - твое слово «Я с тобой» может помочь пережить трудный момент.

**💡 Ты можешь стать тем, кто меняет ситуацию. Вместе мы сильнее!**



## Причины буллинга:

- **Агрессор** - часто это человек, который сам страдает от неуверенности, боли или стресса и пытается таким образом самоутвердиться.
- **Жертва** - чаще всего это человек, который чувствует себя уязвимым, но это не значит, что он слабый. Это может быть результатом социального давления или личных переживаний.
- **Свидетели** - молчаливое согласие или страх также играют свою роль в поддержке травли.

### Как предотвратить буллинг?

- ✓ **Раннее вмешательство** - если мы заметили проблему, важно не оставлять ее без внимания.
- ✓ **Образование о толерантности и уважении** - проводите беседы о важности дружбы, взаимопомощи и уважения.
- ✓ **Создание безопасной среды** - в школе, классе или сообществе должно быть четкое понимание того, что травля не принимается.
- ! **Профилактика начинается с нас. Будь тем, кто создает безопасную атмосферу вокруг!**