



# Профилактика буллинга(травли ) и кибербуллинга (советы для подростков)

КГУ «ОШ № 21»  
2023- 2024 у.г.





# Советы для подростков: как не стать жертвой буллинга?

---

- ✓ Найти себе друзей среди одноклассников;
- ✓ Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- ✓ Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- ✓ Не задиаться, не зазнаваться;
- ✓ Не показывать свое превосходство над другими;



# Советы для подростков: как не стать жертвой буллинга?

- ✓ Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- ✓ Не демонстрировать свою элитарность;
- ✓ Не ябедничать;
- ✓ Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- ✓ Не демонстрировать свою физическую силу;
- ✓ Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали тебе

# Как справиться с кибербуллингом?

---

- ✓ Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство;
- ✓ Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности;
- ✓ Храни подтверждения фактов нападений;
- ✓ Игнорируй единичный негатив;
- ✓ Блокируй агрессоров;
- ✓ Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, сообщай о них взрослым;

# Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:

---

- ✓ Выступить против буллера, дать ему понять, что его действия оцениваются другими негативно.
- ✓ Поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку.
- ✓ Сообщить взрослым (родителям, классному руководителю, педагогу-психологу) о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.