

Что делать, если вы стали жертвой буллинга?

Буллинг (травля) — это систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение вреда. Он может происходить в школе, на работе, в коллективе хобби или онлайн. Важно помнить: буллинг — не ваша вина, и с ним можно и нужно бороться.

шаг 01



Расскажите о проблеме тому, кому доверяете

Найдите человека, который сможет вас поддержать

- Для школьника — родитель, учитель, школьный психолог, тренер, старший друг
- Для взрослого — близкий человек, коллега, которому доверяете, руководитель, HR-специалист, психолог
- Не бойтесь просить о помощи: это не признак слабости, а разумный шаг для решения проблем

шаг 02



Не реагируйте на провокации

Старайтесь не показывать агрессору, что его слова или действия вас задевают — эмоциональная реакция может поощрять дальнейшие нападки

Важно: если речь идёт о физическом насилии или прямых угрозах, немедленно обратитесь к ответственным лицам (учителю, охране, руководителю, полиции)

шаг 03



Избегайте опасных ситуаций

Если чувствуете, что обстановка накаляется:

- Покиньте место конфликта
- Переключитесь на другое занятие
- Обратитесь за помощью к тому, кто может вмешаться (учитель, охранник, коллега, руководитель)
- По возможности избегайте мест и ситуаций, где обычно происходят нападки

шаг 04



Ищите поддержку

Не оставайтесь в одиночестве

- Общайтесь с теми, кто вас ценит и поддерживает
- Попробуйте найти союзников — агрессору сложнее действовать, если жертва не одинока
- Присоединяйтесь к группам по интересам, клубам, сообществам — это расширяет круг общения и укрепляет уверенность в себе

шаг 05



Действуйте официально

Если ситуация не решается на уровне коллектива

- Для школьников: обратитесь к директору школы, напишите заявление в комиссию по делам несовершеннолетних или к детскому омбудсмену
- Для взрослых: подайте официальную жалобу руководителю, в HR-отдел или трудовую инспекцию, при серьёзных нарушениях — в полицию или прокуратуру