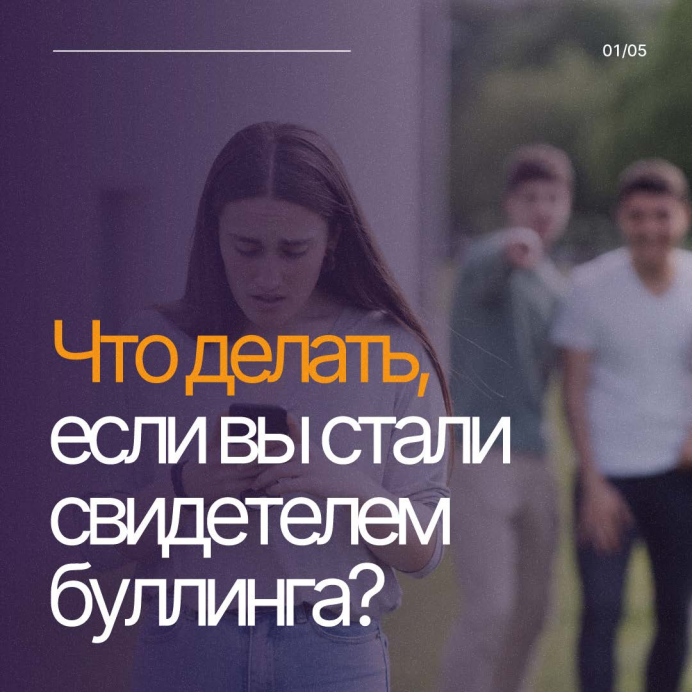
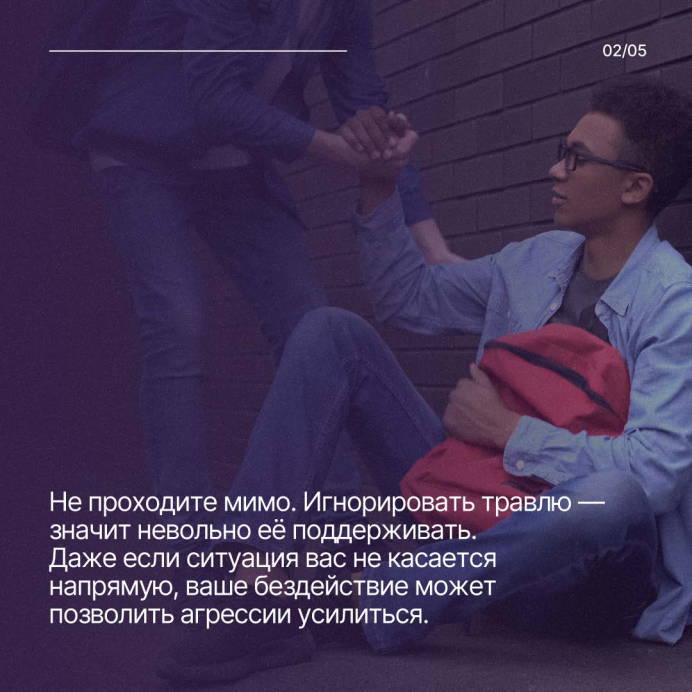
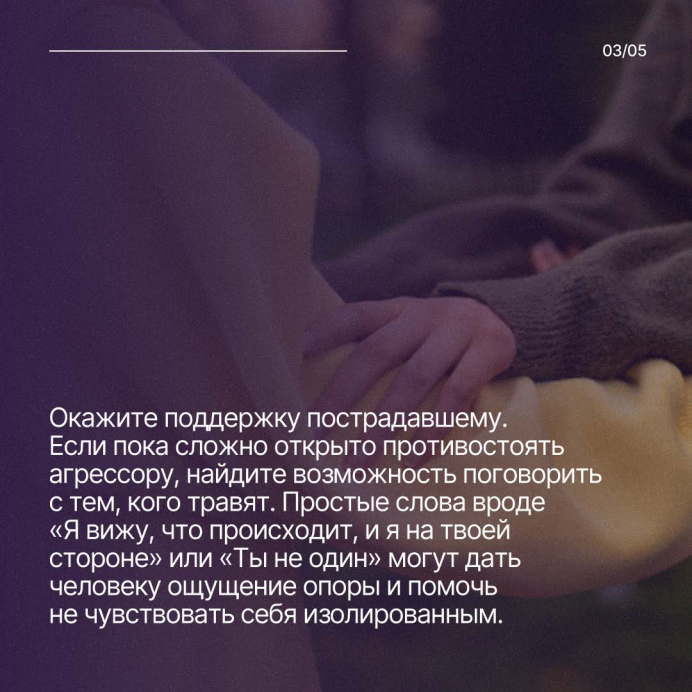




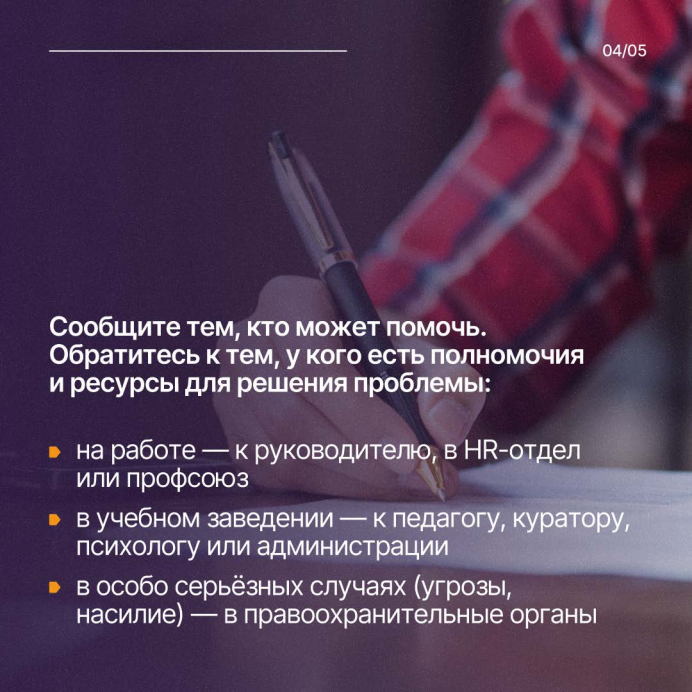
Что делать,
если вы стали
свидетелем
буллинга?

A young man with glasses, wearing a light blue button-down shirt over a dark t-shirt and blue jeans, is sitting on the ground against a brick wall. He is looking up at a person whose legs and hands are visible above him. The person's hands are clasped together, and they appear to be holding the man's hands or wrists. The man has a red jacket in his lap. The overall tone of the image is somber, with a dark purple overlay.

Не проходите мимо. Игнорировать травлю — значит невольно её поддерживать. Даже если ситуация вас не касается напрямую, ваше бездействие может позволить агрессии усилиться.

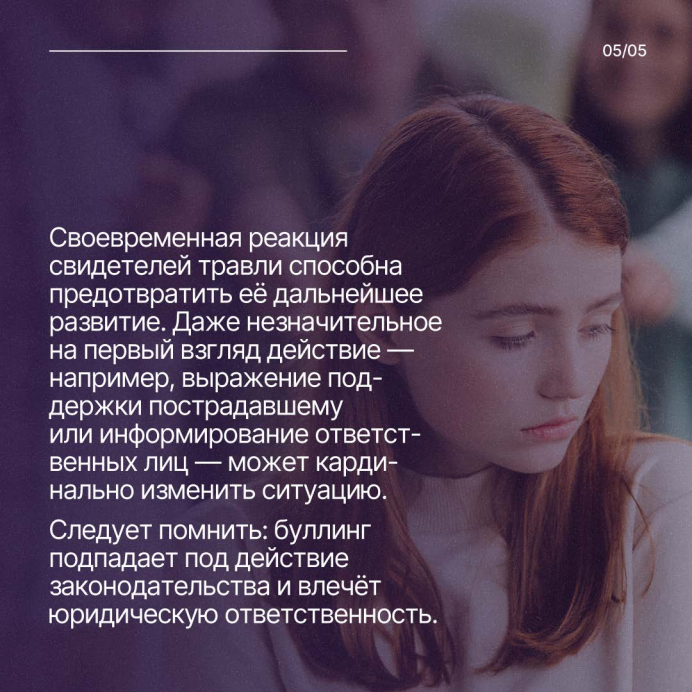


Окажите поддержку пострадавшему. Если пока сложно открыто противостоять агрессору, найдите возможность поговорить с тем, кого травят. Простые слова вроде «Я вижу, что происходит, и я на твоей стороне» или «Ты не один» могут дать человеку ощущение опоры и помочь не чувствовать себя изолированным.



**Сообщите тем, кто может помочь.
Обратитесь к тем, у кого есть полномочия
и ресурсы для решения проблемы:**

- ▶ на работе — к руководителю, в HR-отдел или профсоюз
- ▶ в учебном заведении — к педагогу, куратору, психологу или администрации
- ▶ в особо серьёзных случаях (угрозы, насилие) — в правоохранительные органы

A young woman with long, wavy reddish-brown hair is shown from the chest up, looking down and slightly to her right with a sad or thoughtful expression. The background is blurred, showing other people in a crowd. The overall tone is somber and empathetic.

Своевременная реакция свидетелей травли способна предотвратить её дальнейшее развитие. Даже незначительное на первый взгляд действие — например, выражение поддержки пострадавшему или информирование ответственных лиц — может кардинально изменить ситуацию.

Следует помнить: буллинг подпадает под действие законодательства и влечёт юридическую ответственность.