

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БУЛЛИНГА?**1. Распознавание буллинга**

Определите признаки буллинга: оскорбление, угрозы, физическое насилие, кибербуллинг.

Ведите дневник инцидентов, фиксируя дату, время и вид буллинга.

2. Эмоциональная устойчивость

Развивайте уверенность в себе через позитивные утверждения и самоподдержку.

Практикуйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание и медитация.

3. Стратегии самозащиты

Научитесь говорить «НЕТ» и отстаивать свои границы.

Избегайте мест, где чаще всего происходит буллинг (если это возможно).

4. Поддержка со стороны

Обратитесь за помощью к друзьям, семье или педагогам.

Найдите группы поддержки или онлайн-сообщества для поддержки жертв буллинга.

5. Документирование и доклад

Сохраняйте доказательства буллинга, такие как: скриншоты сообщений или фотографии.

Сообщите о буллинге ответственным лицам: родителям, педагогам, администрации.

6. Юридическая защита

Ознакомьтесь с законами и правилами, касающимися буллинга в вашем регионе. При необходимости обратитесь за юридической консультацией.

7. Образовательные ресурсы

Изучите материалы и книги по теме буллинга и самозащиты.

Участвуйте в тренингах и семинарах по развитию навыков самозащиты.

8. Профилатика буллинга

Станьте активным участником программ по предотвращению буллинга в техникуме.

Поддерживайте культуру уважения и толерантности в своем окружении

9. Физическая активность

Занимайтесь физическими упражнениями для повышения самообороны.

Участвуйте в командных видах спорта для развития навыков сотрудничества.