

Что делать, если ты – свидетель травли?

Именно ты, а не агрессор или жертва, сможешь прекратить ситуацию травли. Помоги жертве буллинга, прояви свое несогласие с агрессией, не будь молчаливым большинством, наблюдающим за несправедливой ситуацией. Помни, что позиция «мы ничего не можем изменить» — самая невыгодная и неэффективная. Защити того, кто нуждается в твоей помощи.



Собери доказательства (скриншоты, аудиосообщения, свидетельства агрессии).



Сообщи в школу – начни с классного руководителя. Если он не соглашается помочь или соглашается, но ничего не делает, иди к завучу, школьному психологу, директору.



Напиши в техподдержку сайта или приложения, если речь о кибербуллинге. Пожалуйся на недопустимое поведение.



Поговори со взрослым, которому доверяешь, о ситуации.



Прояви заботу по отношению к жертве буллинга, покажи ему, что ты на его стороне.



Сообща организуй с другими «позитивное давление» на пострадавшего: разместите добрые комментарии в соцсети жертвы агрессии, побуди других рассказать о случившемся, в школе поддерживай его.



Озвучь свое несогласие с агрессией. Скажи буллеру, чтобы он прекратил свои действия. Любое молчание означает согласие с происходящим.



Оставайся в безопасности. Не пиши и не делай того, что может только обострить ситуацию, не провоцируй, но защищай.

