



Буллингті қалай тануға болады?



Қайта-қайта қорлау,
қорқыту, мазақ ету,
қорлайтын лақап
атпен атау



Адамды әлеуметтік
топтан шеттету,
оқшаулау үшін қасақана
әрекет жасау



Физикалық күш көрсету,
қорқыту

Нақты өмірде, интернет
арқылы қорқытудың
түрлі тәсілдері



БУЛЛИНГТІ ҚАЛАЙ БОЛДЫРМАУҒА БОЛАДЫ?

*Адамдарды құрметпен,
мейірімді бол*

**Басқалардың саған қалай
қарағанын қаласаң, өзің де
солай қара**

*Әртүрлілікті
тойында*

Адамдарды құрметте, тіпті
олар сенен өзгеше болса да
(сыртқы келбеті, көзқарасы,
сенімі, мүдделері)



Бей-жай қарама

Егер сен біреуді жәбірлеп
жатқанын көрсең, үндемей
шетте қалма.

Жәбірленушіні қолдап,
ересектерден көмек сұра



Егер сен буллингтің құрбаны болсаң ше?

ҮНСІЗ ҚАЛМА!

Не болғанын ата-анаңа, мұғалімге немесе психологке хабарла. Сенің қауіпсіздігің бен сезімдерің маңызды!



БАРЛЫҚ ФАКТІЛЕРДІ, ТІПТІ БОЛМАШЫЛАРЫН ДА ТІРКЕ

Егер буллинг үнемі орын алса, оқиға болған күндерді, орындарды жәбірлеушілердің аттарын және мәліметтерді жазып ал



ДОСЫҢМЕН НЕМЕСЕ СЕНЕТІН ЕРЕСЕК АДАММЕН СӨЙЛЕС

Кейде қолдау мен жеңілдікті сезіну үшін жай ғана сөйлесу жеткілікті

АГРЕССИЯҒА ЖАУАП БЕРМЕ

Агрессорлар дәл осыны – сенің реакцияңды күтеді. Сабырлы болуға тырыс және көмек сұра



ЕГЕР БУЛЛИНГТІҢ КУӘСІ БОЛСАҢ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

**ЕҢ БАСТЫСЫ – ШЕТТЕ ҚАЛМАУ ЖӘНЕ
БАҚЫЛАУШЫ БОЛМАУ.**

**Жәбірленушінің қасына барып,
қолдау көрсет**



МҮМКІНДІГІНШЕ ТЕЗІРЕК ЕРЕСЕКТЕРГЕ ХАБАРЛА

Егер жағдайды өзің реттей
алмасаң, бұл туралы сынып
жетекшісіне,
мектеп психологіне немесе
ата-анаңа айт

МӘСЕЛЕНІҢ БІР БӨЛІГІ БОЛМА

Егер буллингке өзің қатыспай,
бірақ оны үнсіз бақылап,
араласпаған болсаң да, оған
қатысушысы болып саналасың





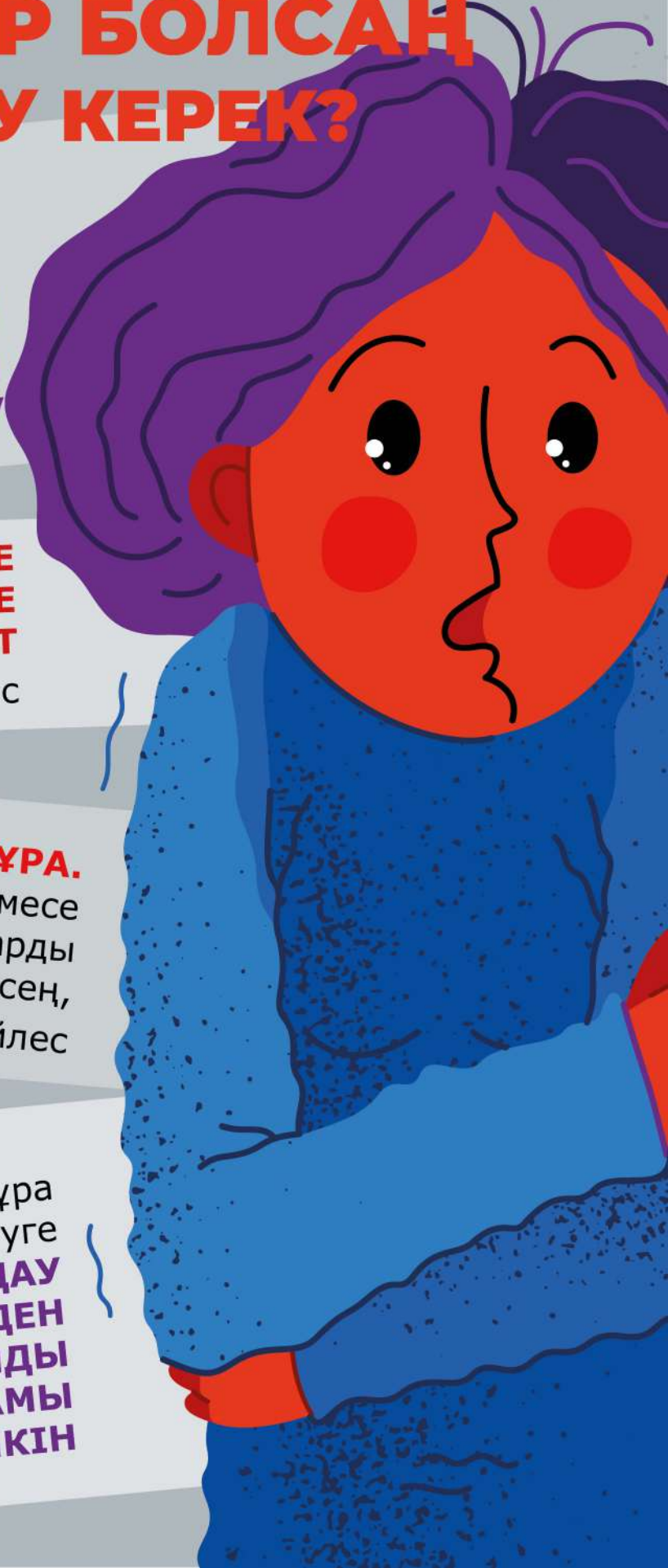
ЕГЕР СЕН АГРЕССОР БОЛСАН, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Өз әрекеттерің туралы мұқият ойлан. **БАСҚА АДАМҒА ЗИЯН КЕЛТІРУ – БҰЛ АДАМНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ МЕН ҚАТАР ӨМІР СҰРУ НОРМАЛАРЫН ӨРЕСКЕЛ БҰЗУ**

СЕНІ ОҒАН НЕ ИТЕРМЕЛЕЙТІНІН ЖӘНЕ НЕГЕ ОСЫЛАЙ ӘРЕКЕТ ЕТЕТІНІҢДІ түсінуге тырыс

КӨМЕК СҰРА.
Егер агрессияны немесе жағымсыз эмоцияларды басқара алмайтыныңды сезсең, психологпен сөйлес

Ренжіткен адамнан кешірім сұра және мінез-құқыңды өзгертуге тырыс. **КІНӘНІ МОЙЫНДАУ ЖӘНЕ ЖӘБІРЛЕНУШІДЕН КЕШІРІМ СҰРАУ ЖАҒДАЙДЫ ТҮЗЕТУДІҢ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМЫ БОЛУЫ МҮМКІН**





ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕК

Егер саған агрессияны тоқтату
қиын болса немесе эмоцияларыңды жеңе
алмайтындай сезінсең,
сен әрқашан кәсіби көмекке жүгіне аласың



Психолог саған жағдайды түсінуге
көмектеседі және қарым-қатынасты
жақсарту бойынша практикалық
кеңестер береді

Сенім телефоны
111

(тәулік бойы, тегін)

Сенің өмірің
маңызды
және өте құнды екенін біл!

**Сені қорлауға және
жәбірлеуге ешкімнің құқығы
жоқ.**

Сен құрмет пен түсіністікке лайық
екеніңді есте ұстаған жөн. Көмек
сұраудан қорықпа және сені
қорғауға және қолдауға дайын
адамдар бар екенін әрқашан есте
сақта

**Батыл бол, басқаларға көмектес
және әлемді жақсартуға тырыс!**



Буллингке тап болдың ба? Ондай болса, есіңде сақта!

Аулада, көшеде

Қауіпсіз жерге бар
Жанжалдаспа

**Ересек адамнан
көмек сұра:**

ата-ана, көрші, өтіп бара
жатқан адам

**Ұсақ-түйектерді
есте сақта:**

кім, қашан не айтты
немесе жасады

Ересектерге айт:

үйде немесе
мектепте

**КЕК АЛУҒА ТЫРЫСПА –
БҰЛ ЖАҒДАЙДЫ ҚИЫНДАТАДЫ!**



Әрекет ету алгоритмдері



Мектепте буллингке тап болдың ба? Ондай болса, есінде сақта!



Буллингке **БІРГЕ**
ҚАРСЫ ТҰРУ
оңайырақ

ҮНСІЗ ҚАЛМА!

Буллинг өздігінен
өтпейді – **БҰЛ ТУРАЛЫ**
ЕРЕСЕКТЕРГЕ АЙТУДЫ
ҰМЫТПА

Сынып жетекшісіне,
мектеп психологіне,
әлеуметтік педагогке
немесе сенетін басқа
ересек адамға хабарлас

Барлық
фактілерді жаз:
болған жағдайларды,
жәбірлеушілердің есім-
дерін жазып ал, хабар-
ламаларды сақта, скрин
жаса

ҚОРЛАУҒА
АГРЕССИЯМЕН
ЖАУАП БЕРМЕ.
Сабыр сақта

Сыныптастарың,
достарыңмен бірік



ИНТЕРНЕТТЕ БУЛЛИНГКЕ ТАП БОЛДЫҢ БА? **Ондай болса, есіңде сақта!**

**Қорлау мен қорқытуға
жауап берме**

**Арандатушылыққа
жол берме**

**Дәлелдерді сақта: скрин-
шоттар, сілтемелер**

Жәбірлеушіні бұғатта

**Сайт әкімшілігіне немесе
әлеуметтік желіге
шағымдан**

**Сенетін ересектерге
хабарла. Мәселені бірге
шешу оңайырақ**

Әрекет ету алгоритмдері