

СТУДЕНЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ



Основные формы проявления

АКАДЕМИЧЕСКИЙ САБОТАЖ

СОКУРСНИКИ ПРЯЧУТ КОНСПЕКТЫ, НЕ ДАЮТ СПИСАТЬ, «ЗАБЫВАЮТ» ВКЛЮЧИТЬ ЖЕРТВУ В СПИСОК ГРУППЫ ДЛЯ ПРОЕКТА, ДАЮТ НЕВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О РАСПИСАНИИ ИЛИ ЗАМЕНАХ

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

ИГНОРИРОВАНИЕ В ОБЩИХ ЧАТАХ, ОБЕД ЗА ДРУГИМ СТОЛОМ, ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ПЕРЕШЕПТЫВАНИЕ, ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ СОВМЕСТНЫХ ПОХОДОВ В КАФЕ/КИНО

КИБЕРБУЛЛИНГ

ТРАВЛЯ В ЗАКРЫТЫХ ГРУППАХ, СОЗДАНИЕ ФЕЙКОВЫХ АККАУНТОВ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ НЕЛОВКИХ ФОТО ИЛИ ЛИЧНОЙ ПЕРЕПИСКИ

ФИНАНСОВЫЙ ПРЕССИНГ

ПРИНУЖДЕНИЕ СКИДЫВАТЬСЯ НА ПОДАРКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ, «ШТРАФЫ» ЗА ОПОЗДАНИЯ, ДАВЛЕНИЕ ПРИ СБОРЕ ДЕНЕГ НА МЕРОПРИЯТИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (ОТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ)

ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ НА ЛЕКЦИЯХ, ЗАНИЖЕНИЕ ОЦЕНОК НА ФОНЕ ЛИЧНОЙ НЕПРИЯЗНИ, УГРОЗЫ ОТЧИСЛЕНИЯ, ТРЕБОВАНИЕ ЛИЧНЫХ УСЛУГ (КУПИТЬ КОФЕ, СХОДИТЬ В МАГАЗИН)

Кто становится жертвой?

«ЧУЖАКИ»

СТУДЕНТЫ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ С ВЫРАЖЕННЫМ АКЦЕНТОМ

СТУДЕНТЫ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

И СТУДЕНТЫ С ВИДИМЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ВНЕШНОСТИ

«БУНТАРИ»

ТЕ, КТО ОТКАЗЫВАЕТСЯ УЧАСТВОВАТЬ В НЕФОРМАЛЬНЫХ СБОРАХ, ПИТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ ПОДЧИНЯТЬСЯ «СТАРОСТЕ»

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ

НА ФОНЕ КОТОРЫХ ДРУГИЕ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕУВЕРЕННО

Почему студенты молчат?

- СТРАХ СТАТЬ «СТУКАЧОМ» (НЕГЛАСНЫЙ КОДЕКС СТУДЕНЧЕСКОЙ СОЛИДАРНОСТИ).
- ОПАСЕНИЕ, ЧТО ДЕКАНАТ СОЧТЁТ ЭТО «ВЗРОСЛЫМИ РАЗБОРКАМИ» И НЕ ВМЕШАЕТСЯ.
- БОЯЗНЬ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ С КУРАТОРОМ, КОТОРЫЙ ВСТАНЕТ НА СТОРОНУ АГРЕССОРА.
- УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО ЕСЛИ ТЫ ВЗРОСЛЫЙ, ТО ДОЛЖЕН «УМЕТЬ ДАТЬ СДАЧИ» (СТЫДНО ЖАЛОВАТЬСЯ).

3 линии обороны



1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА

ЖЕРТВОЙ СТАНОВЯТСЯ НЕ ПОТОМУ, ЧТО «СЛАБЫЕ», А ПОТОМУ ЧТО СОГЛАШАЮТСЯ ИГРАТЬ ПО ПРАВИЛАМ АГРЕССОРА.

СМЕСТИТЕ ФОКУС ВНИМАНИЯ.

- ОТДЕЛИТЕ ОЦЕНКУ ЧЕЛОВЕКА ОТ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ. ЕСЛИ ВАС ТРАВЯТ ЗА ВНЕШНОСТЬ ИЛИ АКЦЕНТ — ЭТО ПРОБЛЕМА ТРАВЯЩИХ, А НЕ ВАША. ЕСЛИ ТРАВЯТ ЗА «ТУПОСТЬ» НА СЕМИНАРЕ — ПОМНИТЕ: ОЦЕНКУ СТАВИТ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, А НЕ СТАРОСТА. ГРУППА НЕ ИМЕЕТ ВЛАСТИ НАД ВАШИМ ДИПЛОМОМ.
- РАЗРУШЬТЕ МИФ «ОНИ ВЛИЯЮТ НА МОЮ ЖИЗНЬ». СПРОСИТЕ СЕБЯ: «КТО ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ДАСТ МНЕ РЕКОМЕНДАЦИЮ ДЛЯ РАБОТЫ ЧЕРЕЗ ГОД?» ОТВЕТ: НИКТО. ЗНАЧИТ, ИХ МНЕНИЕ — ЭТО ФОНОВЫЙ ШУМ.
- РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ЗЛИТЬСЯ. БУЛЛИНГ — ЭТО НАРУШЕНИЕ ВАШИХ ГРАНИЦ. ЧУВСТВО ГНЕВА В ЭТОМ СЛУЧАЕ — АДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ, А НЕ «ПЛОХАЯ ЧЕРТА ХАРАКТЕРА». ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ, А НЕ ДЛЯ СЛЁЗ.

2. ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ В ГРУППЕ

АГРЕССОРЫ ПРОВЕРЯЮТ ВАС НА «СЛАБИНУ» В ПЕРВЫЕ 5 СЕКУНД ПОСЛЕ КАЖДОЙ ПРОВОКАЦИИ.

ПРАВИЛО «СЛОМАННОЙ ПЛАСТИНКИ»

НА ЛЮБУЮ КОЛКОСТЬ ИЛИ ПРОВОКАЦИЮ ОТВЕЧАЙТЕ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ КОРОТКОЙ ФРАЗОЙ, БЕЗ ЭМОЦИЙ:

- «Я НЕ БУДУ ЭТО ОБСУЖДАТЬ».
- «ЭТО ЗВУЧИТ НЕУВАЖИТЕЛЬНО. ПОВТОРИТЕ?» (ЗАСТАВИТЬ ПОВТОРИТЬ ВСЛУХ — ЧАСТО ОБЕЗОРУЖИВАЕТ, ТАК КАК В ОТКРЫТУЮ ПОВТОРИТЬ ГАДОСТЬ ТРУДНО).
- «МНЕ НЕИНТЕРЕСНО ВАШЕ МНЕНИЕ».

ТЕХНИКА «АЙСБЕРГ» В СОЦСЕТЯХ

ЕСЛИ ТРАВЛЯ В ОБЩЕМ ЧАТЕ:

- НЕ ЧИТАЙТЕ СООБЩЕНИЯ ПОСЛЕ 22:00 (ЧТОБЫ НЕ ПОРТИТЬ СОН).
- ЕСЛИ ВАС УПОМЯНУЛИ С ОСКОРБЛЕНИЕМ, ПИШИТЕ ОДИН РАЗ: «ВИЖУ, ЧТО ВЫ НАПИСАЛИ. ЭТО НЕПРАВДА. ОБСУЖДАТЬ ЭТО НЕ БУДУ». И БОЛЬШЕ НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НИ НА ЧТО В ЭТОЙ ВЕТКЕ.

НИКАКИХ ОПРАВДАНИЙ!

ЕСЛИ У ВАС СПРОСИЛИ: «ПОЧЕМУ ТЫ ТАКОЙ СТРАШНЫЙ/ГЛУПЫЙ/БЕДНЫЙ?» — НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОС. ОПРАВДАНИЯ ПОДПИТЫВАЮТ АГРЕССИЮ. ЛУЧШИЙ ОТВЕТ: «ЭТО ВАША ПРОБЛЕМА, ЧТО ВЫ ЭТО ЗАМЕТИЛИ».

РАЗБИВАЙТЕ ИЗОЛЯЦИЮ

АГРЕССОР НЕ ПОДПУСКАЕТ ВАС К СОВМЕСТНЫМ ОБЕДАМ С ОДНОГРУППНИКАМИ? ПЕРЕСТАНЬТЕ ПЫТАТЬСЯ. ПОЙДИТЕ В СТОЛОВУЮ НА ЧАС РАНЬШЕ ИЛИ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ. НА ПЕРЕМЕНЕ СЯДЬТЕ РЯДОМ С ДРУГИМ СТУДЕНТОМ, КОТОРЫЙ ТОЖЕ НЕ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ (У ТАКИХ ТОЖЕ ЕСТЬ СВОИ «ГРУППИРОВКИ» ВНЕ ОСНОВНОЙ МАССЫ). НАЙДИТЕ 1–2 НЕЙТРАЛОВ, КОТОРЫЕ НЕ УЧАСТВУЮТ В БУЛЛИНГЕ, И ОБЩАЙТЕСЬ С НИМИ ПЕРСОНАЛЬНО.

3. ОФИЦИАЛЬНАЯ И ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

ПРЕПОДАВАТЕЛИ И ДЕКАН НЕ ЛЮБЯТ ВВЯЗЫВАТЬСЯ В «ПСИХОЛОГИЮ», ОНИ ЛЮБЯТ ФАКТЫ.

ШАГ 1. ЗАВЕДИТЕ «ДНЕВНИК ИНЦИДЕНТОВ»
ЗАПИСЫВАЙТЕ ТУДА ДАТУ, ВРЕМЯ, СЛОВА ОБИДЧИКА, ФИО СВИДЕТЕЛЕЙ. СОХРАНЯЙТЕ СКРИНЫ ПЕРЕПИСОК.



ШАГ 2. ПРЕВРАТИТЕ ТРАВЛЮ В «ПРЕПЯТСТВИЕ УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ» КОГДА ВЫ ПОЙДЁТЕ К ДЕКАНУ, НЕ ГОВОРИТЕ: «МЕНЯ ОБИЖАЮТ, МНЕ ГРУСТНО».
ГОВОРИТЕ: «В ГРУППЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ МНЕ ВЫПОЛНЯТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Я НЕ МОГУ СПОКОЙНО ГОТОВИТЬСЯ К СЕМИНАРАМ ИЗ-ЗА УГРОЗ В ЧАТЕ. ПРОШУ ПЕРЕВЕСТИ МЕНЯ НА ДРУГОЙ ПОТОК ИЛИ ПРОВЕСТИ БЕСЕДУ С ГРУППОЙ».

ШАГ 3. УЛЬТИМАТИВНЫЙ МЕТОД (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ОБИДЧИКА)
ЕСЛИ ВАС ОСКОРБЛЯЮТ ПРИЛЮДНО, ДОСТАНЬТЕ ТЕЛЕФОН И ВКЛЮЧИТЕ ДИКТОФОН, ПРЕДУПРЕДИВ: «Я ЗАПИСЫВАЮ РАЗГОВОР». ЗАЩИТА ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА РЕГУЛИРУЕТСЯ:

- СТ.153 (КЛЕВЕТА) ГРАЖДАНСКОГО КОДЕКСА РБ;
- СТ.10.2 (ОСКОРБЛЕНИЕ) КОДЕКСА ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ;
- СТ.188 (ОСКОРБЛЕНИЕ В СМИ, ИНТЕРНЕТЕ ИЛИ ПУБЛИЧНО) УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РБ.

Что категорически НЕЛЬЗЯ делать

1. УГРОЖАТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАСПРАВОЙ ИЛИ БИТЬ ПЕРВЫМ. ЕСЛИ ВЫ ДАДИТЕ СДАЧИ, ВСЯ ГРУППА ЗАПИШЕТ ВАС В «ПРОВОКАТОРА», И ПРИ РАЗБОРЕ В ДЕКАНАТЕ ВИНА ЛЯЖЕТ НА ВАС (ДВОЙНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ).
2. ПОКУПАТЬ АГРЕССОРАМ ПОДАРКИ ИЛИ УГОЩАТЬ, ЧТОБЫ «ЗАДОБРИТЬ». ЭТО СНИЖАЕТ ВАШ СТАТУС ЕЩЁ БОЛЬШЕ, ОНИ ВОСПРИМУТ ЭТО КАК ВЗЯТКУ ЗА СВОЁ МОЛЧАНИЕ И НАЧНУТ ШАНТАЖИРОВАТЬ.
3. РАССКАЗЫВАТЬ ЛИЧНЫЕ ТАЙНЫ НЕЙТРАЛАМ В НАДЕЖДЕ НА СОЧУВСТВИЕ. ИНФОРМАЦИЯ БЫСТРО УЙДЁТ К АГРЕССОРАМ И СТАНЕТ НОВЫМ ОРУЖИЕМ.
4. ЗАМЫКАТЬСЯ В СЕБЕ И НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА. ПРОПУСКИ ЗАНЯТИЙ УСУГУБЯТ СИТУАЦИЮ: ВЫ ОТСТАЁТЕ В УЧЁБЕ, У АДМИНИСТРАЦИИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРИЧИНА ВАС ОТЧИСЛИТЬ (ЗА НЕУСПЕВАЕМОСТЬ), А ТРАВЛЮ ОНА НЕ УВИДИТ.

Если вы - свидетель буллинга

МОЛЧАНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЯ ЧАСТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ АГРЕССОРОМ КАК ОДОБРЕНИЕ, А ЖЕРТВОЙ — КАК ПРЕДАТЕЛЬСТВО.
НО ЗНАЙТЕ: ВАША ПОЗИЦИЯ — КЛЮЧЕВАЯ.
В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ПРЕКРАТИТЬ БУЛЛИНГ В ТЕЧЕНИЕ 10 СЕКУНД.

ВОТ ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СТУДЕНТА-СВИДЕТЕЛЯ:

1. МГНОВЕННАЯ РЕАКЦИЯ (В МОМЕНТЕ ВЫБИРАЙТЕ БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ):

- МЕТОД ОТВЛЕЧЕНИЯ: ПОДОЙДИТЕ И СКАЖИТЕ ЖЕРТВЕ: «ИЗВИНИ, НАМ СРОЧНО НУЖНО ОБСУДИТЬ ПРОЕКТ/ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТЕБЯ ИЩЕТ/Я НЕ ПОНЯЛ ТЕМУ, МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ?». ВЫ ФИЗИЧЕСКИ ЗАБИРАЕТЕ ЖЕРТВУ ИЗ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ АГРЕССОРА, НЕ ВСТУПАЯ С ПОСЛЕДНИМ В КОНФЛИКТ.
- ВЕРБАЛИЗАЦИЯ ПРОИСХОДЯЩЕГО: СКАЖИТЕ СПОКОЙНО И ГРОМКО: «ЭТО ВЫГЛЯДИТ КАК ТРАВЛЯ» ИЛИ «ЭТО БЫЛО УНИЗИТЕЛЬНО. ОСТАНОВИСЬ».
- ПОДОЙДИТЕ И ВСТАНЬТЕ РЯДОМ С ЖЕРТВОЙ, ОКАЗЫВАЯ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ, НО НЕ ВСТУПАЯ В ДРАКУ. ВАШЕ ПРИСУТСТВИЕ ДАЁТ ЖЕРТВЕ ОПОРУ.
- НИКОГДА НЕ ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К АГРЕССОРУ РАДИ СМЕХА ИЛИ ЧТОБЫ "БЫТЬ СВОИМ". СМЕХ НАД ЖЕРТВОЙ ПРЕВРАЩАЕТ ВАС ИЗ СВИДЕТЕЛЯ В СОУЧАСТНИКА.

2. ПОДДЕРЖКА ЖЕРТВЫ ПОСЛЕ ИНЦИДЕНТА
ЧАСТО ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ДЕЙСТВИЯ В МОМЕНТ НАПАДЕНИЯ.

- ПОДОЙДИТЕ ЛИЧНО ЧЕРЕЗ ВРЕМЯ И СКАЖИТЕ: «ТО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ — ЭТО БЫЛО УЖАСНО И НЕСПРАВЕДЛИВО. ТЫ ЭТОГО НЕ ЗАСЛУЖИЛ(А)».
- ПРЕДЛОЖИТЕ КОМПАНИЮ (ПООБЕДАТЬ ИЛИ ДОЙТИ ДО ДОМА/ОБЩЕЖИТИЯ,ЧТОБЫ ЖЕРТВА НЕ ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ОДИНОКО В СТЕНАХ ВУЗА.
- СПРОСИТЕ, НУЖНА ЛИ ПОМОЩЬ: «ХОЧЕШЬ, Я СХОЖУ С ТОБОЙ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ В ДЕКАНАТ?» НАЛИЧИЕ СВИДЕТЕЛЯ, ГОТОВОГО ПОДТВЕРДИТЬ ФАКТЫ, ПРИДАЁТ ЖЕРТВЕ СМЕЛОСТИ ОБРАТИТЬСЯ ОФИЦИАЛЬНО.

3. РОЛЬ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО СВИДЕТЕЛЯ ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНОГО РАЗБИРАТЕЛЬСТВА

- ЗАДОКУМЕНТИРУЙТЕ У СЕБЯ В ТЕЛЕФОНЕ ДАТУ, ВРЕМЯ, МЕСТО, ЧТО ИМЕННО СДЕЛАЛ АГРЕССОР И КТО ЕЩЁ ЭТО ВИДЕЛ. ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО ТРАВЛЯ ИДЁТ В ЧАТЕ, СДЕЛАЙТЕ СКРИНШОТ, ПОКА СООБЩЕНИЯ НЕ УДАЛИЛИ.
- ПРЕДЛОЖИТЕ СВОИ ПОКАЗАНИЯ: СКАЖИТЕ ЖЕРТВЕ: «ЕСЛИ ТЫ РЕШИШЬ ПОЙТИ К ДЕКАНУ, Я МОГУ ПОЙТИ С ТОБОЙ И ПОДТВЕРДИТЬ ВСЁ, ЧТО ВИДЕЛ». ЭТО МЕНЯЕТ БАЛАНС СИЛ: ЖАЛОБА ОДНОГО СТУДЕНТА ВЫГЛЯДИТ КАК «ЛИЧНЫЙ КОНФЛИКТ», А ЖАЛОБА, ПОДТВЕРЖДЕННАЯ ПОСТОРОННИМ СВИДЕТЕЛЕМ, ВЫГЛЯДИТ КАК НАРУШЕНИЕ ПОРЯДКА В ГРУППЕ.

4. НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

- ПОГОВОРИТЕ С ДРУГИМИ НЕЙТРАЛЬНЫМИ СТУДЕНТАМИ. ЧАСТО БОЛЬШИНСТВО ГРУППЫ ТОЖЕ ОСУЖДАЕТ АГРЕССОРА, НО БОИТСЯ ВЫСТУПИТЬ ПЕРВЫМ.
- ВЫСТУПИТЕ КОЛЛЕКТИВНО (НАПРИМЕР, ВСЕЙ ПОДГРУППОЙ НАПИШИТЕ КУРАТОРУ): «В НАШЕЙ ГРУППЕ СЛОЖИЛАСЬ НЕЗДОРОВАЯ АТМОСФЕРА, НАС ЭТО БЕСПОКОИТ, ПРОСИМ ПРОВЕСТИ БЕСЕДУ». ТАК ВЫ СНИМАЕТЕ С СЕБЯ УДАР, НО РЕШАЕТЕ ПРОБЛЕМУ.

Чего свидетелю делать НЕЛЬЗЯ

- ИГНОРИРОВАТЬ И ПРОХОДИТЬ МИМО. ВАШЕ МОЛЧАНИЕ — ЭТО «ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ» ДЛЯ АГРЕССОРА. ОН ДУМАЕТ: "РАЗ НИКТО НЕ ВМЕШИВАЕТСЯ, Я ВСЁ ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНО".
- СНИМАТЬ ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ВИДЕО ДЛЯ УГАРА И ВЫКЛАДЫВАТЬ В СЕТЬ. ЭТО ПРЕВРАЩАЕТ ТРАВЛЮ В КОНТЕНТ И НАНОСИТ ЖЕРТВЕ НОВУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ. СНИМАТЬ ВИДЕО МОЖНО ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТДАТЬ ЕГО ДЕКАНАТУ ИЛИ МИЛИЦИИ.
- ПЫТАТЬСЯ «ПОМИРИТЬ» СТОРОНЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ЗАСТАВЛЯЯ ЖЕРТВУ ИЗВИНИТЬСЯ "ДЛЯ МИРА". ЭТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ СТРАДАНИЯ ЖЕРТВЫ И РАБОТАЕТ НА РУКУ АГРЕССОРУ.



Помните

СВИДЕТЕЛЬ — ЭТО НЕ ПАССИВНЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ. ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОБЛАДАЕТ РЕАЛЬНОЙ ВЛАСТЬЮ ОСТАНОВИТЬ ЗЛО ОДНИМ СЛОВОМ ИЛИ ДЕЙСТВИЕМ. ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОСТО СКАЖЕТЕ «НЕТ» В КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ.

Психологическая помощь

БУЛЛИНГ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ БЬЁТ ПО САМООЦЕНКЕ СИЛЬНЕЕ ШКОЛЬНОГО, ПОТОМУ ЧТО РАЗРУШАЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ТРЕВОГУ, АПАТИЮ ИЛИ БЕССОННИЦУ — ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ - 133

КОНТАКТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ СППС

КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ

ЕСЛИ АДМИНИСТРАЦИЯ МОЛЧИТ, А СИТУАЦИЯ НЕВЫНОСИМА — ВОЗЬМИТЕ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ОТПУСК ИЛИ ПЕРЕВЕДИТЕСЬ В ДРУГУЮ ГРУППУ/В ДРУГОЙ ВУЗ. ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКА ДОРОЖЕ ДИПЛОМА, ПОЛУЧЕННОГО В ТОКСИЧНОЙ СРЕДЕ.

ПОМНИТЕ

ВАША ЦЕННОСТЬ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ МНЕНИЕМ ГРУППЫ — У ВАС ПРЕЗУМПЦИЯ ЦЕННОСТИ: ВЫ ЦЕННЫ САМИ ПО СЕБЕ... ПРОСТО ТАК... ОТ РОЖДЕНИЯ... НЕЗАВИСИМО ОТ КАЧЕСТВ, ЗАСЛУГ И СТАТУСА.

ПОДГОТОВЛЕНО
СППС ОИВР