

БУЛЛИНГ — БҰЛ ЖАЙ ҒАНА «КЕЛІСПЕУШІЛІК» ЕМЕС.

Үнемі мазақ ету, қысым көрсету, оқшаулау — бұл жай ғана «мінезіміз үйлеспеді» деген емес. **Бұл — қудалау.**

КОЛЛЕДЖДЕ БУЛЛИНГ МЫНАДАЙ БОЛУЫ МҮМКІН:

- Сыртқы келбетке, шыққан тегі мен білім деңгейіне қатысты келемеждеу
- Топтық чаттарда қысым көрсету
- Жобалардан шеттету, топтан оқшаулау
- Әлеуметтік желілер арқылы беделге нұқсан келтіру

МАҢЫЗДЫ: буллинг тек жәбірленушіге ғана емес, бүкіл топқа зиян келтіреді.

ӘР АДАМНЫҢ ҚҰҚЫҒЫ БАР: тіліне, ұлтына, дініне қарамастан — құрметке лайық болуға.

БУЛЛИНГ — ЭТО НЕ «ПРОСТО КОНФЛИКТ»

Постоянные насмешки, давление, изоляция — это не просто «не сошлись характерами». **Это травля.**

В КОЛЛЕДЖЕ БУЛЛИНГ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ КАК:

- Насмешки над внешностью, происхождением, уровнем знаний
- Давление в чатах группы
- Игнорирование, исключение из проектов, изоляция в группе
- Угроза репутации через соцсети

ВАЖНО: травля вредит не только жертве, но и всей группе.

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА УВАЖЕНИЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЯЗЫКА, ЭТНОСА, ВЕРЫ.

КОЛЛЕДЖТЕГІ КИБЕРБУЛЛИНГ

Интернет бәрін есте сақтайды. Не жариялап жатқаның үшін жауапты бол.

КИБЕРБУЛЛИНГ ҚАЛАЙ КӨРІНЕДІ:

- Instagram, TikTok, Telegram желілеріндегі ренжітетін пікірлер
- Студенттердің бет-бейнесін қолдан жасаған фейктер, мемдер, монтаждар
- Рұқсатсыз бөгде фотолар мен хат алмасуларды тарату
- Мессенджерлер арқылы қорқыту мен қысым көрсету

Онлайн-агрессияны міндетті түрде төзуің қажет емес.

КИБЕРБУЛЛИНГ В КОЛЛЕДЖЕ

Интернет помнит всё. Будь ответственным за то, что публикуешь.

КАК ВЫГЛЯДИТ КИБЕРБУЛЛИНГ:

- Обидные комментарии в Instagram, TikTok, Telegram
- Фейки, мемы и монтажи с лицами студентов
- Распространение чужих фото/переписок без согласия
- Давление и угрозы через мессенджеры

Ты не обязан терпеть онлайн-агрессию.

ӨЗІНДІ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ? (СТУДЕНТКЕ АРНАЛҒАН)

- Арандатуға ерме: сабыр сақта
- Дәлелдерді сақта: скриншоттар, сілтемелер
- Қорлаған адамды бұғатта, жеке парақшанның құпиялылығын ретте
- Кураторға, оқытушыға немесе колледждің педагог-психологына хабарлас
- Құқықтарың бұзылса — өтініш жаз

Сен үндемеуге міндетті емессің.

Қауіпсіздігің — басты орында.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ:

111 — Балалар мен жастарға арналған ұлттық көмек желісі (анонимді)

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ? (ДЛЯ СТУДЕНТА)

- Не втягивайся в провокации: сохраняй спокойствие
- Зафиксируй доказательства: скриншоты, ссылки
- Заблокируй обидчика, настрой приватность
- Сообщи куратору, преподавателю, педагогу-психологу колледжа
- Напиши заявление, если нарушены твои права

Ты не обязан молчать. Твоя безопасность — в приоритете.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ В КАЗАХСТАНЕ:

111 — Национальная линия помощи детям и молодежи (анонимно)

ЕГЕР БАСҚАНЫ ҚУДАЛАСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

БЕЙЖАЙ ҚАЛМА!

- Топтасыңды қолда, тіпті жай сөйлесудің өзі маңызды
- Қорлайтын фото мен мемдерді таратпа, лайк баспа
- Оқытушыға, кураторға немесе колледждің психолог маманына хабарла
- Көмек ұсын: «Қаласаң, мен сені кураторға бірге апара аламын»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРАВЯТ ДРУГОГО?

НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ!

- Поддержи одноклассника, даже если просто поговоришь
- Не участвуй в пересылке оскорбительных фото и мемов
- Сообщи преподавателю, куратору или в психологическую службу колледжа
- Предложи помощь: «Если хочешь, я могу пойти с тобой к куратору»

КОЛЛЕДЖ ОҚЫТУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН (ӘДІСТЕМЕЛІК ЕСКЕРТУ)

Буллинг — бұл студенттің жеке мәселесі емес, бұл — жүйелі мәселе.

СІЗ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕ АЛАСЫЗ:

- Топта ашық және қауіпсіз орта қалыптастыру
- Студенттердің әлеуметтік оқшаулануына назар аудару
- Психологиялық жайлылық туралы тақырыптарды тұрақты көтеру
- Психологпен, куратормен және ата-аналармен бірлесе жұмыс істеу
- Кибербуллинкті колледж қабырғасынан тыс жерде дер кезінде тоқтату
- Топтағы жалпы ахуалды бақылау
- Студенттердің мәдени және тілдік ерекшеліктеріне құрметпен қарау

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КОЛЛЕДЖА (МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА)

Буллинг — не личная проблема студента, а системный вызов.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ:

- Создавать открытую, безопасную атмосферу в группе
- Обращать внимание на социальную изоляцию студентов
- Регулярно обсуждать темы психологического комфорта
- Работать вместе с психологом, куратором, родителями
- Пресекать кибербуллинг даже вне стен колледжа
- Следите за атмосферой в группе
- Уважайте культурное и языковое разнообразие студентов

КӨМЕККЕ ҚАЙДА ЖҮГІНУГЕ БОЛАДЫ?

- Колледждің педагог-психологы
- Тәрбие ісі жөніндегі директордың орынбасары
- Топ кураторы
- Жедел желілер

111 — Балалар мен жастарға арналған ұлттық көмек желісі

Полиция: **102** — егер қауіп төнсе немесе ауыр құқықбұзушылық орын алса

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- Педагог-психолог колледжа
- Зам.директора по воспитательной работе
- Куратор группы
- Горячие линии

111 — Национальная линия помощи детям и молодежи

Полиция: **102** — при угрозах и серьёзных нарушениях

АТАНАЛАРҒА АРНАЛҒАН: БАЛАҢЫЗ ҚУДАЛАУҒА ҰШЫРАҒАНЫН ҚАЛАЙ АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ?

ЕГЕР БАЛАҢЫЗ МЫНАДАЙ ЖАҒДАЙЛАРДА БОЛСА, НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ:

- Мектепке (колледжге) барудан бас тартады немесе оқуға қызығушылығы күрт төмендейді
- Тұйық, мазасыз, ашушаң бола бастайды
- Заттарын жиі жоғалтады немесе бүлінген күйде оралады
- Интернетте ұзақ отырады, бірақ көңіл-күйі жоқ, жабырқау көрінеді

НЕ ІСТЕУ КЕРЕК:

- Сенімді қарым-қатынасты сақтаңыз
- Баланы қолдаңыз, кінәламаңыз
- Мұғалімдермен немесе колледждің психологымен байланысыңыз
- Қауіп төнсе — қолдау қызметіне немесе полицияға жүгініңіз

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ТРАВЯТ?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК:

- Избегает колледж или внезапно теряет интерес к учебе
- Становится замкнутым, тревожным, раздражительным
- Часто теряет вещи или возвращается с поврежденными
- Проводит много времени в интернете, но кажется подавленным

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Сохраняйте доверие
- Поддержите ребенка, не обвиняйте
- Свяжитесь с учителями или педагогом-психологом колледжа
- Обратитесь в службу поддержки или полицию (при угрозах)