

# АНТИБУЛЛИНГ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ

ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ



**БУЛЛИНГ/ТРАВЛЯ (ОТ АНГЛ. BULLYING)** — вид насилия, когда один человек (или группа) намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.

БУЛЛИНГ

## БОЛЬНО

Душевная и (или) телесная боль ребенка может быть видимой для других или скрытой

## ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек (группа) причиняет физическую или психологическую боль ребенку намеренно

## НЕОДНОКРАТНО

Буллинг – это не случайный одноразовый спор или драка. Вред ребенку причиняется неоднократно

## ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ

Буллинг не всегда можно сразу определить (виды насилия очень разнообразны и сходны по проявлениям)

## ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ

Силы в травле часто бывают не равны. Человек, которого травят, может быть слабее, младше по возрасту, отличаться от других, не иметь друзей в учебном коллективе и т.п.

Материалы по теме

- [Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других. Руководство для подростков](#)
- [Стоп! Буллинг. Памятка для подростков](#)
- [Социальный видеоролик «Что разрушает дружбу»](#)



**БУЛЛИНГ** — одна из распространенных проблем в детских и подростковых коллективах, которая порождает деструктивные последствия: распространение и усиление агрессии, снижение успеваемости, повышение количества эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков и молодежи.

## ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

### ПРЯМОЙ БУЛЛИНГ:

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ**  
удары, пинки, щипание, прикосновения сексуального характера и пр.
- **ВЕРБАЛЬНЫЙ (СЛОВЕСНЫЙ) БУЛЛИНГ**  
издевательства или запугивания с помощью слов, угрозы, неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, инвалидности и т.д.
- **СОЦИАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ/ИЗОЛЯЦИЯ**  
жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом.

### КОСВЕННЫЙ БУЛЛИНГ

- распространение слухов и ложной информации о жертве

### КИБЕРБУЛЛИНГ

- травля в социальных сетях и сети Интернет



## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ТВОЙ ДРУГ (ЗНАКОМЫЙ) ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ

- **Потеря интереса к учебным занятиям.** Твой друг (знакомый) не хочет посещать учебные занятия. Хочет, чтобы после занятий его встречал кто-то из взрослых. Может возвращаться после учебы в подавленном настроении. Может снизиться успеваемость по учебным предметам.
- **Частая смена настроения и поведения.** Твой друг (знакомый) говорит о том, что стал чувствовать себя одиноко, испытывать страх. Может говорить, что о нем кто-то плохо думает или говорит. *Может заплакать без видимой на то причины.*
- **Ухудшение самочувствия.** Твой друг (знакомый) стал отказываться от вкусной и любимой еды, иногда забывает позавтракать (пообедать, поужинать). Может жаловаться на боли в животе, в груди, головную боль.
- **Нарушение сна.** Твой друг (знакомый) говорит о том, что ему не хочется ложиться спать по вечерам и вставать по утрам. Может рассказывать о кошмарных сновидениях, мешающих спать полноценным сном.
- **Потеря внешнего вида одежды, порча вещей.** Твой друг, (знакомый) делится сожалениями о порче (потере) своих личных вещей (не во время игры, случайного падения и т. п.).
- **Частое проявление раздражения.** Твоего друга (знакомо) многое стало раздражать, наблюдаются усталость,
- **Проявление негативных эмоций и чувств.** Твой друг (знакомый) проявляет тревогу, подозрительность и отчужденность. Редко улыбается. Перестал радоваться тому, что раньше вызывало положительные эмоции.
- **Нежелание иметь друзей или желание иметь немного друзей.** Твой друг (знакомый) приоритет в общении стал отдавать общению со взрослыми людьми.
- **Нежелание находиться в местах болезненных событий, рядом с предметами,** напоминающими о событиях, касающихся травли.
- **Нежелание говорить о своих проблемах с родителями** из-за угрозы агрессора усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ты (твой друг) обратишься за помощью к третьему лицу.
- **Нежелание приглашать друзей в гости.** Твой друг (знакомый) перестал приглашать друзей (знакомых) в гости. Его тоже могут не приглашать в гости.



**ШАГ 1.** Сохраняй спокойствие. Имей решимость изменить ситуацию.

**ШАГ 2.** Попытайся уходить от ситуаций встречи с агрессором. Если избежать столкновения с агрессором не удастся - спокойно и ясно скажи ему о том, что тебе не нравится такое поведение, проси остановиться. Попробуй пошутить, перевести разговор в позитивное русло.

**ШАГ 3.** Расскажи о ситуации травли классному руководителю. Если он соглашается помочь - наблюдай за тем, как меняется ситуация. Если изменений не происходит и травля продолжается - обратись за помощью к школьному психологу, социальному педагогу, завучу, директору. Замалчивать подобные случаи недопустимо.

**ШАГ 4.** Поговори о ситуации с родителями, со взрослым, которому ты доверяешь. Разговор поможет лучше понять ситуацию, справиться с негативными эмоциями, узнать о возможных способах преодоления травли, найти конструктивные способы решения ситуации.

**ШАГ 5.** Если травят кого-то из одноклассников, кого-то из твоих друзей - не будь равнодушен. Сообщи классному руководителю, кому-то из взрослых о ситуации травли. Прояви заботу и поддержку тому, кого травят, не бойся быть на его стороне. Вырази агрессору свое несогласие с его агрессией и насилием, проси прекратить подобное поведение. Попробуй привлечь свидетелей травли к защите жертвы.

**ШАГ 6.** В случае травли не следует напрямую выяснять отношения с агрессором и его родителями, обвинять и осуждать участников ситуации, применять ответную агрессию, жестокость и насилие.

**ШАГ 7.** Тренируйся управлять своими эмоциями, развивай чувство юмора, учишься конструктивной критике, умеи мирно жить в любом коллективе. Учишься защищать слабых, заботиться о других людях.

**ШАГ 8.** В случае, когда тебе или твоему другу, знакомому очень тяжело - обратись за помощью к специалистам (педагогу-психологу, другим специалистам). Позвони по телефону доверия.



Ссылки на службы помощи

- [Экстренная помощь](#)
- [Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям](#)
- [ППТМС-центры](#)

Телефон доверия  
8-800-2000-122