

Люди, как карандаши. Каждый рисует свою жизнь сам: кто-то ломается, кто-то тупит, а кто-то затачивается и рисует жизнь дальше...

АНТИБУЛЛИНГ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ШКОЛЬНУЮ ТРАВЛЮ



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 может быть видимой для других или скрытой
 - **ПРЕДНАМЕРЕННО**
Человек (группа) причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно
 - **НЕОДНОКРАТНО**
Буллинг — это не случайный одnorазовый спор или драка. Вред причиняется неоднократно
 - **ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ**
Силы в травле неравны. Жертва может быть слабее, отличаться от других, иметь мало друзей в школе и т.п.

Материалы по теме

- [Руководство по противодействию и профилактике буллинга](#)
- [Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других](#)
- [Что делать, если ваш ребенок вовлечен?](#)



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

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

В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

- Ребёнок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. *Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.*
- У ребёнка наблюдаются изменения в настроении и поведении. *Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.*
- Ребёнок часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.
- Ребёнок жалуется на нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей.
- У ребёнка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). *Иногда издевательства связаны с преднамеренным уничтожением или хищением имущества жертвы.*
- У ребёнка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе.
- У ребёнка появляются запросы на дополнительные деньги. *Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только то что украдено, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.*
- Ребёнок отдаёт предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их.
- Ребёнок избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- Ребёнок отказывается разговаривать на «неудобные темы» *Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.*

ЧТО ДЕЛАТЬ

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ

- ШАГ 1. Уделите внимание социальному климату школы
- ШАГ 2. Проведите оценку распространенности травли
- ШАГ 3. Сформируйте группу активистов по координации мероприятий по противодействию травле
- ШАГ 4. Введите систему отслеживания инцидентов травли в школе
- ШАГ 5. Обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли
- ШАГ 6. Установите и поддерживайте школьные правила, направленные на профилактику травли
- ШАГ 7. Организуйте «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды травли или их возникновение вероятно
- ШАГ 8. Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации травли
- ШАГ 9. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно
- ШАГ 10. Одной из наиболее важных стратегических задач профилактической работы является задача «перевода» свидетелей в категории «защитников» или хотя бы «возможных защитников»



Ссылки на службы помощи

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

Телефон доверия
8-800-2000-122