

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

## 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 встать 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 психологическая помощь](#)
- [Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям](#)



Телефон доверия  
8-800-2000-122