

Антибуллинг



Подросткам



Как предотвратить 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.

БОЛЬНО

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

ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек (группа) причиняет физическую или психологическую боль ребёнку намеренно

НЕОДНОКРАТНО

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

ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ

Буллинг не всегда можно сразу определить - виды насилия очень разнообразны

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.

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

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **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.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Стоп! Буллинг. Памятка для подростков



Социальный видеоролик «Что разрушает дружбу»



Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других. Руководство для подростков

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Потеря интереса к учёбе, нежелание посещать занятия, подавленное настроение. Снижение успеваемости. Просит, чтобы после занятий его встречал кто-то из взрослых.
- Частая перемена настроения. Говорит о том, что стал чувствовать себя одиноко, испытывать страх; считает, что о нём кто-то плохо думает. Может плакать без видимых причин.
- Ухудшение самочувствия. Могут быть жалобы на боли в животе, груди, головную боль. Может отказываться от любимой еды, иногда забывает позавтракать (пообедать, поужинать).
- Нарушение сна. Говорит о том, что ему не хочется ложиться спать по вечерам и вставать по утрам. Может рассказывать о кошмарных сновидениях. По утрам часто просыпается «разбитым» и вялым.
- Жалобы на порчу вещей, одежды, которые были намеренными (не во время игры, случайного падения и т. п.).
- Проявляет раздражительность, негативные эмоции и чувства - тревогу, подозрительность, отчуждённость. Хорошее настроение бывает редко. Перестал радоваться тому, что раньше вызывало положительные эмоции.
- Высказывается о нежелании иметь друзей или о желании иметь немного друзей. Приоритет в общении стал отдавать общению со взрослыми людьми.
- Избегает мест и предметов, напоминающих о событиях, связанных с травлей.
- Проявляет нежелание говорить о своих проблемах с родителями из-за угрозы агрессора усилить атаки и в случае обращения за помощью.
- Наличие следов насилия на теле - синяков, царапин, травм.
- Появление «синдрома беглеца»: ищет места и людей, где можно чувствовать себя безопасно.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Сохраняй спокойствие. Имей решительность изменить ситуацию.

3

Поговори о ситуации с родителями, со взрослыми, которым ты доверяешь. Разговор поможет лучше понять ситуацию, справиться с негативными эмоциями, найти конструктивные способы решения ситуации.

5

Если травят кого-то из одноклассников, твоих друзей – не будь равнодушен. Сообщи классному руководителю, кому-то из взрослых о ситуации травли. Окажи поддержку тому, кого травят, не бойся быть на его стороне. Вырази агрессору своё несогласие, проси прекратить подобное поведение. Попробуй привлечь свидетелей травли к защите жертвы.

7

Тренируйся управлять своими эмоциями, развивай чувство юмора, учись конструктивной критике, умеи мирно жить в любом коллективе. Учись защищать слабых, заботиться о других людях.

2

Попробай 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.

4

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

6

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.

8

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