

Антибуллинг



Специалист



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 ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Силы в травле неравны. Жертва может быть слабее, отличаться от других, иметь мало друзей в школе 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



Руководство по противодействию и профилактике буллинга



Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других



Что делать, если ваш ребенок вовлечен?

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



Центр защиты прав и интересов детей

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Потеря интереса к учёбе. Ребёнок ищет причины, чтобы не посещать учебные занятия, у него снижается успеваемость. Просит, чтобы после занятий его встречал кто-то из взрослых.
- Перепады в настроении и поведении. Ребёнок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- Ухудшение самочувствия: жалобы на боли в животе, в груди; головная боль, потеря аппетита.
- Жалобы на нарушение сна и ночные кошмары, нежелание ложиться спать по вечерам в сочетании с нежеланием вставать по утрам, общей бессонницей.
- Появление следов насилия: синяков, порезов, царапин, рваной одежды, которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением и т.п.).
- Появление повышенной раздражительности и утомляемости.
- Появление запросов на дополнительные деньги. Человек, который запугивает ребёнка, может заставить жертву добыть для него какие-либо предметы или вещи. Это даёт агрессору «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- Изменение целевой группы общения. Подросток отдаёт предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или совсем не имеет их.
- Избегает мест и предметов, напоминающие о болезненных событиях, связанных с травлей.
- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», поскольку агрессор может угрожать усилением атаки в случае обращения за помощью.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1 Уделите внимание социально-психологическому климату, профилактике травли в каждом учебном коллективе (классе, группе). Проведите оценку распространённости травли.
- 2 Сформируйте группу активистов по противодействию травле. Введите систему отслеживания инцидентов травли в образовательной организации.
- 3 Обучите весь персонал навыкам, направленным на профилактику и пресечение травли. Установите и поддерживайте правила профилактики травли.
- 4 Организуйте «дежурство» сотрудников образовательной организации в местах, где происходили (происходят) эпизоды травли или их возникновение более вероятно.
- 5 Вмешивайтесь незамедлительно в ситуации травли. Держите связь с родителями.
- 6 С каждым случаем травли работайте коллегиально, с участием специалистов школьных служб (психолог, медиатор и др.), с привлечением специалистов из других ведомств.
- 7 Создавайте условия для «перевода» свидетелей травли в категории «защитников» или «возможных защитников».
- 8 Уделите внимание формированию у детей уверенности в себе, адекватной самооценки, чувства юмора, сострадания, умения пресекать деструктивное поведение, сказать «нет» негативным влияниям.
- 9 Вовлекайте обучающихся (воспитанников) в конструктивную занятость.
- 10 При возникновении затруднений обращайтесь за помощью к специалистам. Позвоните по телефону доверия.