



# Буллинг

Школьный буллинг –  
что делать:  
пути решения  
проблемы

# Что такое буллинг?

---

В психологической литературе под термином «буллинг» (травля) принято понимать совокупность различных социальных, психологических и педагогических проблем, обуславливающих процесс длительного (группового или индивидуального) физического или психического насилия в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации

# Буллинг - это насилие

---

Буллинг является разновидностью насилия и может выражаться различными способами.

- ◉ *Физический буллинг*
- ◉ *Психологический буллинг*

# Физический буллинг

---

*умышленные толчки, удары, пинки,  
побои нанесение иных телесных  
повреждений*



# Психологический буллинг

*насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно провоцируется эмоциональная неуверенность и тревожность.*



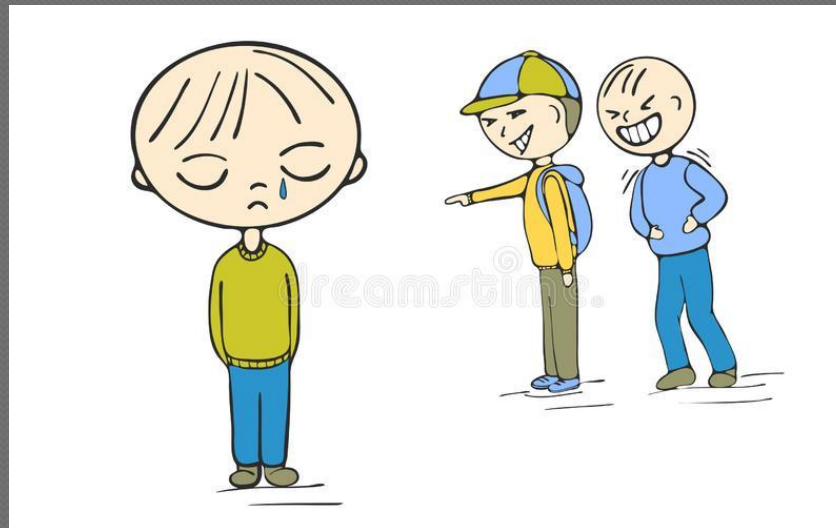
# *Формы психического буллинга:*

---

- **Вербальный буллинг** (обидные обзывания)
- **Обидные жесты или действия**
- **Запугивание**
- **Изоляция**
- **Вымогательство**
- **Повреждение или иные действия с имуществом** (воровство, прятание личных вещей)
- **Кибербуллинг** (оскорбления или обзывания через электронные устройства)

# Последствия буллинга

К последствиям травли относят нарушение социальной адаптации, высокий уровень тревоги, депрессии и суицидальных мыслей у жертв.





Также для жертв буллинга характерны низкая самооценка, чувство одиночества и изоляции.

Трудности с концентрацией внимания и отказ посещать школу приводят к снижению академической успеваемости. Часто возникают психосоматические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и др. Крайним вариантом выхода из ситуации травли является суицид.



# Последствия буллинга для детского коллектива

---

*О детском коллективе в котором происходит травля, нельзя говорить, как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости.*

*В такой группе нет динамики, отношения не развиваются. Сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребёнку и подростку моральное удовлетворение, - основное условие для нормального психического развития.*

# Признаки буллинга:

- *ребенка зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит, обидчики разбегаются*
- *ребёнок стал хуже учиться*
- *школьные принадлежности ребёнка бывают часто разбросаны по классу либо испорчены*
- *на уроках ребенок ведёт себя скованно, боязливо, скрытно, боится идти в школу*



- *ребенка постоянно обзывают, дразнят, дают обидные прозвища*
- *во время перемены ребёнок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает*
- *Имеются признаки насилия на теле или лице*
- *ребёнок может трястись от испуга, страха, плакать при разговоре о школе или одноклассниках*
- *один из детей постоянно не выбирается другими во время групповых игр*



# *В случае возникновения в буллинга необходимо:*

---

- Взрослому оставаться спокойным и контролировать ситуацию;
- Отнестись к случаю или рассказу о буллинге серьёзно;
  - Оказать поддержку ребенку-жертве;
  - Сказать ребёнку: я тебе верю, мне жаль что с тобой это случилось (это поможет ребёнку почувствовать Вашу поддержку), это не твоя вина (дайте ребёнку понять что он не одинок в подобной ситуации), я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность;

- Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.
- Дать возможность обидчику оценить ситуацию с точки зрения потерпевшего
- Обсудить с детьми и родителями в классе случай буллинга.

В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования!

# Профилактика буллинга

Необходимо создать в классе такой психологический микроклимат, чтобы каждый ученик чувствовал себя в коллективе сверстников комфортно, спокойно и безопасно. Этому поможет работа в группах на доверие и взаимовыручку, объединяющие игры и разминки на переменах.



# Действия по профилактике буллинга:

---

- совместная с детьми разработка и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам;
- беседы психолога с детьми, психологические тренинги, ролевые игры;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями.



- общешкольные квесты, конкурсы;
- мероприятия, способствующие сплочению детей;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли,
- просмотр и обсуждение кинолент и презентаций на аналогичную тему;
- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;
- театрализованные постановки, ролевые игры и тренинги





*Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, то есть способность уважать мнение других людей и уметь объяснить свою позицию, эффективно сотрудничать в коллективе, побуждать детей к сотрудничеству и*



*До новых встреч, друзья!*

---

