

# «Буллинг»





Буллинг - это запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе

# Виды буллинга

## Вербальный

- насмешки,
- присвоение кличек,
- бесконечные замечания и необъективные оценки,
- высмеивание,
- унижение в присутствии других детей,
- угрозы физической расправы,
- шантаж,
- угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить,
- вымогательство, доносительство,
- клевета на жертву, придирки,
- оскорбления, обзывательства,
- дразнилки.



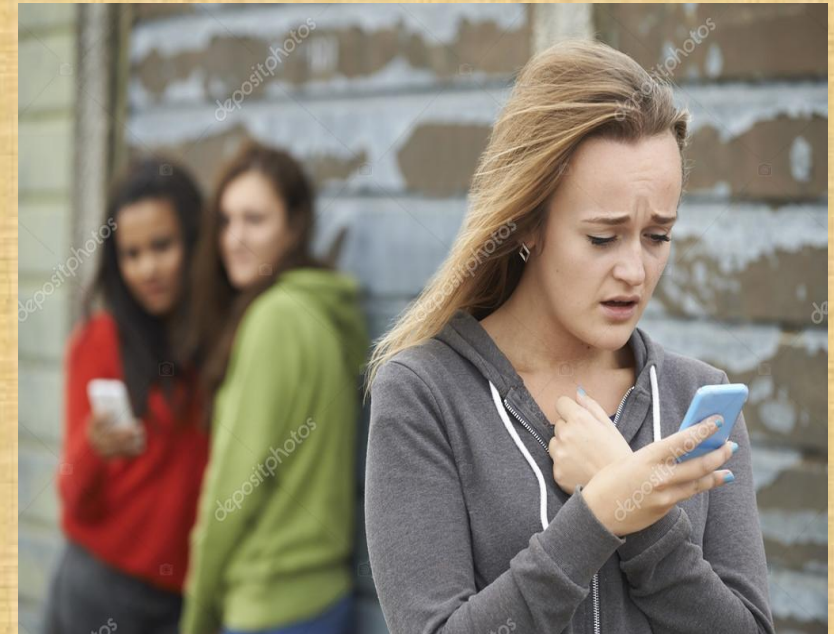
# Виды буллинга

## Социальное исключение

- бойкот,
- отторжение,
- изоляция,
- отказ от общения с жертвой (отказываются заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой и т.д.);



**Кибербуллинг** Проявляется в травле при помощи социальных сетей или послании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео, фотографий, оскорбительных текстов в общий доступ.. Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.



# Виды буллинга

**Физическое насилие** избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.



# Основные характеристики буллинга

1. Умышленность
2. Регулярность
3. Неравенство сил
4. Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
5. Не заканчивается сам по себе
6. Негативное психологическое воздействие на всех участников



# Распределение ролей в буллинге

**Жертва, агрессор и наблюдатели, защитники.**

Травля начинается одним человеком, обычно он лидер, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч.

**Наблюдатели** вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы.

**Защитники** это более смелые подростки, которые встают на защиту жертвы.

**Косвенные участники буллинга**

- Родители
- Опекуны
- Преподаватели
- Воспитатели
- СМИ

# Инициаторы травли – буллеры

Их цель: самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе.



**Неуравновешенность, самовлюбленность.** Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других. Могут действовать исподтишка, науськивая окружающих.

**Чрезмерная злоба, враждебность.** Нападающий — всегда поклонник культа силы и насилия. Социальные нормы и правила размыты и необязательны к исполнению. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев.

**Возвышенное положение в обществе.** Девочки-зачинщики буллинга обладают высоким социальным авторитетом. Они уверены в своей внешности и никогда не испытывали чувства неловкости из-за того, что у них чего-то нет. Мальчики же из богатых семей ни в чем не знают отказа, на все их проделки родители закрывают глаза. Ребенок с детства привыкает, что все покупается и продается, а любое его действие не влечет последствий.



# Признаки подростка-агрессора

1. неумение решать конфликтные ситуации и при этом постоянное в них попадание
2. обидчивость, причем обиды сохраняются на долгое время
3. проявление жестокости в отношении более слабых, беззащитных
4. постоянное стремление доминировать среди сверстников
5. трудности в самоконтроле, не может заставить себя выполнять задания, склонность к истерикам

**Буллеры** — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападок более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить.

**Жертва не дает отпор агрессору по нескольким причинам:**

- явному перевесу сил;
- страху получить в ответ еще большую агрессию;
- не хочет быть «плохой».

# Жертвой или объектом буллинга:

- часто становятся робкие,
- тихие дети,
- нередко физически слабые,
- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе,
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой
- новенькие,
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее.
- Иногда жертвами становятся дети задиристые, эмоционально и болезненно реагирующие на любое замечание или просьбу.
- Пугливость, тревожность, чувствительность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора.



**Жертвой буллинга может стать любой.**

# Наблюдатели

## АКТИВНЫЕ ПОМОЩНИКИ

- подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием);
- могут подначивать, провоцировать;

## ПАССИВНЫЕ СТОРОННИКИ

- в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых

# Защитники

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

## Основные характеристики защитников:

- Устойчивая система ценностей.
- Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
- Способны самостоятельно регулировать свое поведение;
- Оптимистический эмоциональный фон.



## Возможные последствия:

Последствия буллинга печальны, подросток получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни:

**Расстройства психики**, ассоциальное поведение, тревожные расстройства.

Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, требующий специальной работы психолога. Ребенок становится агрессивным и тревожным, что переходит и во взрослый возраст. У него появляются трудности в поведении. Они чаще других подвержены депрессиям, ПТСР, риск суицида.

**Сложности во взаимоотношениях** - социальная изоляция. Мировая статистика утверждает, что взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими на всю жизнь, им тяжелее подниматься по карьерной лестнице. Поэтому они чаще других выбирают надомную или обособленную работу. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.

**Болезни, психосоматика**. Результатом буллинга очень часто бывают физические недомогания. Известны случаи, когда у мальчиков от стресса и бессилия начинались серьезные проблемы с сердцем. Девочки-подростки подвержены другому несчастью: насмешки и оскорбления приводят их к анорексии или булимии.

# Что можно сделать если столкнулись с ситуацией кибертравли?

- Все зафиксируйте (скриншот экрана)
- Не реагируйте на сообщение
- Храните доказательства (для провайдера и правоохранительных органов)
- Заблокируйте буллера
- Расскажите родителям
- **Вместе с родителями** постарайтесь разобраться в ситуации:
  - (В чем конфликт, кто участник, что за причина, есть ли угроза жизни).

## Обратитесь за помощью:

- к администратору ресурса
- Если в травле участвуют ученики школы - к директору
- Если угроза жизни - в правоохранительные органы, приложив доказательства.
- Посоветуйтесь с юристом

# «ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ»

## Витебская область:

**г. Витебск**

**8 0212 61 60 60**

**круглосуточно**

**г. Полоцк**

**8 0214 43 22 20**

**08.00 — 20.00**

**г. Орша**

**8 0216 21 00 19**

**08.00 — 20.00**

**г. Новополоцк**

**8 0214 37 13 75**

**08.00 — 20.00**



# Центры дружественного отношения к подросткам

	Телефон	Адрес
Витебский ЦЗМ	8 0212 57 24 71 8 0212 57 78 79	г. Витебск, ул. Чкалова, д. 14В
ЦЗМ "Откровение" УЗ "Полоцкая детская поликлиника"	8 0214 42 76 55	г. Полоцк, ул. Е.Полоцкой, д. 18
ЦЗМ "Диалог" УЗ "Новополоцкая детская поликлиника"	8 0214 51 90 90 8 029 594 52 76	г. Новополоцк, ул. Калинина, д. 5
ЦЗМ "Надежда" УЗ "Оршанская центральная поликлиника" детская поликлиника № 1	8 0216 51 17 21	г. Орша, ул. Пионерская, д. 15

+375 17 300 10 06



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ



**POMOGUT.BY**