



**Библиотека Уполномоченного по правам человека
в Ярославской области**

Защита прав участников
образовательного процесса:

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?



СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ярославль
2021



**STOP
БУЛЛИНГ**

Содержание:

- 1** Слово взрослым
- 2** Буллинг: что это такое?
- 3** Как распознать буллинг?
- 4** Как рассказать взрослым?
- 5** А что если я и есть агрессор?
- 6** А если ты свидетель?
- 7** Куда обратиться за помощью и консультацией (полезные контакты)
- 8** Как обратиться к Уполномоченному по правам человека в Ярославской области?



Слово взрослым:

Сергей Александрович Бабуркин, Уполномоченный по правам человека в Ярославской области

«Сегодня с буллингом в различных проявлениях ежедневно сталкиваются тысячи школьников и студентов, и порой необдуманные действия и недостаточное внимание к этому явлению приводят к непоправимым последствиям. Как распознать буллинг? Какие признаки могут указывать на то, что вы – жертва травли, а какие на то, что вы, возможно, ведете себя как агрессор? Как правильно рассказать о происходящем взрослым? Куда обратиться за помощью? Об этом мы постараемся рассказать в этом издании»

Елена Анатольевна Иванова, директор департамента образования мэрии г. Ярославля

«Как учителя, так и учащиеся должны стремиться предотвратить травлю, защитить того, кто стал жертвой буллинга, научиться конструктивным способам поведения в конфликтных ситуациях, вносить посильный вклад в сплочение классных коллективов. Мы искренне надеемся, что в этом издании каждый ребенок, оказавшийся, не дай бог, вовлеченным в ситуацию буллинга либо ставший ее свидетелем, найдет нужные рекомендации и советы, чтобы противостоять травле и с минимальными потерями выйти из сложившейся непростой ситуации».

Марина Федоровна Луканина, психолог, директор МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ярославль

«Буллинг – это проблема всего коллектива, общая беда, которая касается всех. Невозможно быть благополучным и гармоничным, если рядом с тобой кого-то обижают и над кем-то издеваются. Важно не быть равнодушным – и тогда количество добра вокруг нас будет увеличиваться. Снизить количество случаев буллинга реально, если каждый из нас будет знать, что делать, и будет помогать себе и другим стать добрее и дружнее. Давайте попробуем!»

Буллинг: что это такое?

Согласно данным ЮНЕСКО, каждый третий школьник на планете как минимум однажды подвергался травле. Под данным некоторых отечественных исследователей, в российских школах с этим явлением сталкивался 21% учащихся, то есть приблизительно каждый пятый. Впрочем, точную статистику собрать довольно сложно. Сами учащиеся далеко не всегда готовы честно отвечать на вопросы о травле даже при соблюдении условия анонимности, а взрослые, в свою очередь, далеко не всегда готовы «видеть» честные ответы детей. Однако приходится признать, что проблема травли в учебных заведениях, иных детских и подростковых сообществах и коллективах является крайне актуальной.

Английский синоним слова «травля», который сегодня все чаще применяется для описания этого явления, – слово **«буллинг»**.

Слово **«bull»** в английском языке означает **«бык»**. Поэтому того или тех, кто **«быкует»** (ведет себя агрессивно, как бык), называют **«bully»**.

А само агрессивное, издевательское поведение называют **«bullying»**, по русски **«буллинг»**.

Итак, буллинг:

- ✓ преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива или группы, тип социальной агрессии;
- ✓ запугивание, унижение, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе;
- ✓ длительное физическое или психическое насилие в отношении человека, который не способен защитить себя самостоятельно.

Характерные признаки буллинга - неравенство сил, повторяемость и высокая чувствительность жертвы.

Разновидности буллинга

Проявления буллинга делятся на 3 категории:

- 1** Словесная травля: к ней относятся придумывание прозвищ, неприятных комментариев о внешности и качествах человека, сексуализированные комментарии и пр.
- 2** Физическая травля: сюда относится причинение физического вреда или угрозы насилием.
- 3** Социальная травля: это бойкотирование, распространение слухов, игнорирование в общении, порча вещей и пр.

Буллинг может быть **прямым**, когда травля происходит в присутствии человека, против которого она направлена, и **косвенным**, когда травля происходит за спиной у человека.

Разновидности буллинга – моббинг и кибербуллинг

Под **моббингом** чаще всего понимается коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из детей/взрослых со стороны группы (коллектива) одноклассников, знакомых и пр. Говоря о травле в школьных коллективах, мы чаще всего подразумеваем именно моббинг как явление коллективное.

Кибербуллинг, или травля в цифровом пространстве (интернете): это неприятные или угрожающие сообщения, посты с ложной информацией, оценочные комментарии, рассылка фотографий либо видео, которыми человек не хотел бы делиться.

Роли в буллинге:

- 1 Мишень травли** (или тот, кто становится в позицию жертвы буллинга). Человек, которого травят, часто испытывает беспомощность, ощущает одиночество, отверженность, изоляцию. Об опыте травле непросто рассказывать даже самым близким; травля создает ложное ощущение того, что поддержки ждать неоткуда и дальше все станет только хуже. Тот, против кого направлен буллинг, находится в постоянном стрессе, не чувствует себя в безопасности, может начать избегать общества, пропускать школу; в этот период человек особенно уязвим. Часто к травле добавляются и тяжелые сопутствующие ей проблемы > самоповреждения, зависимое поведение, суицидальные попытки.
- 2 «Булли» (или агрессор)** – тот, кто травит. Для многих детей и подростков травля становится инструментом для получения влияния, статуса, лидерства в группе. Не всегда «булли» задумывается о том, каково сейчас тому, кого травят, и не все из тех, кто инициирует травлю, действительно хотят причинить вред.
- 3 Активно поддерживающие травлю.** В этой роли часто оказываются те, кто стремится получить признание лидера; однако еще чаще это те, кто боится стать следующей мишенью травли.
- 4 Наблюдающие** за травлей, но не участвующие в ней. Часто такая позиция сопровождается сильным страхом и беспомощностью. Они также находятся в стрессе из-за того, что им трудно открыто рассказывать о том, что происходит, и трудно оказать поддержку тому, кто оказался в сложной ситуации.



Как распознать буллинг?

Присмотрись к себе и окружающим. И если:

- окружающие отпускают обидные комментарии о тебе;
- тебе когда-либо придумывали обидные прозвища;
- тебя дразнят за то, как ты выглядишь или как себя ведешь;
- ты чувствуешь себя одиноким или отдаленным от сверстников в школе;
- кто-то распускает ложные слухи или сплетни о тебе;
- тебя намеренно исключают из каких-либо официальных или неофициальных сообществ и групп;
- тебя демонстративно отвергают и игнорируют: отказываются разговаривать с тобой, делать совместные проекты, сидеть или стоять рядом;
- у тебя было ощущение, что кто-то, кого ты считаешь хорошим другом, пытается контролировать твою жизнь и твои действия, говорит тебе, что делать;
- кто-либо когда-либо позволял себе прикасаться к тебе, трогать тебя в неприемлемой, унижительной или угрожающей манере: толкать, пихать, давать подзатыльники, ставить подножки, бить;
- кто-либо передразнивал или подражал твоей манере говорить или вести себя; твои вещи портили;
- окружающие специально причиняли тебе физическую боль;
- ты когда-нибудь боялся (-лась) идти в школу и этот страх не был связан с учебой;
- у тебя вызывает сильную тревогу то, как другие дети в школе обходятся с тобой;
- Какие-либо твои фото публиковались в сети без твоего разрешения и были использованы для того, чтобы насмехаться над тобой или дразнить тебя;
- кто-то притворялся тобой в социальных сетях и писал комментарии от твоего имени;
- люди пишут про тебя обидные и несправедливые вещи в социальных сетях или оставляют обидные комментарии под твоими постами;
- у тебя ухудшился сон, появились ночные кошмары;
- тебе не хочется проводить время в кругу семьи, с друзьями;
- тебе стало тяжело концентрироваться в школе или при выполнении домашних заданий;
- ты испытываешь злость и раздражение как будто бы без причины;
- ты подавлен(а) и расстроен(а), тебе кажется, что ты ничего не стоишь

**Есть риск того, что поведение,
с которым ты столкнулся
(столкнулась), — это травля (буллинг)!**

Если ты стал (стала) жертвой буллинга, то важно научиться:

- ✓ не молчать, рассказать о случаях буллинга своим родителям, либо взрослым, которым ты доверяешь;
- ✓ вести себя более уверенно, настойчиво;
- ✓ активно искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- ✓ использовать юмор – действенное средство против вербальной агрессии.

Как рассказать взрослым?

Может показаться, что разговор со взрослыми об опыте травли доставит только сложные переживания и вряд ли приведет к какому-то результату.

Действительно, в таком разговоре может быть непросто; кроме того, понадобится определенное время, чтобы к нему подготовиться.

Но молчание «лучший друг» буллинга, поэтому, как бы ни было сложно, такой разговор должен состояться.

Как рассказать взрослым?

- 1 В самом начале разговора важно обозначить, что тебе нужен совет или помощь.
- 2 Важно объяснить, что ты не можешь справиться с ситуацией самостоятельно.
- 3 Можно сразу оговориться, что не сможешь рассказать все подробности, не всем готов сейчас поделиться и просишь отнестись к этому с пониманием.
- 4 Нужно быть готовым к тому, что взрослые могут оказаться в растерянности, так как раньше никогда не сталкивались с такой проблемой, и им может понадобиться время, чтобы продолжить обсуждение.
- 5 Надо постараться обсудить, что ребенок (подросток) и взрослые могут сделать, чтобы ребенок (подросток) чувствовал себя в безопасности.
- 6 Важно выслушать советы взрослого, обязательно задать вопросы там, где непонятно, и предложить в ответ свои идеи.
- 7 Составьте план совместных действий по решению проблемы, по крайней мере на ближайшее время.
- 8 Договоритесь, как вы дальше будете обсуждать то, что происходит, кто будет начинать разговор, в какое время это лучше делать.

А что если я и есть агрессор?

Как понять, что ты выступаешь в роли агрессора (булли)?

Если в какой-то момент человек задумывается, не является ли то, что он делает по отношению к другим людям, примером травли, это уже очень важно! Умение вовремя заметить в своем поведении симптомы буллинга, осознать их и привлечь к разрешению этой ситуации окружающих – очень смелый и зрелый поступок. Вот примерный список признаков, по которым можно заподозрить травлю в своих действиях. Возможно, этот список также будет полезен тем людям (независимо от их возраста), которым окружающие намекают, что их поведение унижает либо ранит других.

Итак, если человек:

- думает, что некоторые люди достойны унижения;
- считает, что насмешки над другими людьми вовсе не задевают их;
- любит чувствовать себя более сильным и могущественным, чем окружающие;
- чувствует себя лучше, когда делает другим людям хуже;
- разделяет следующие убеждения: «Люди толкают и задевают меня, поэтому я буду также поступать с другими», «Если другие боятся меня – это хорошо, тогда меня не тронут», «Люди всегда уважают тех, у кого есть силы и кто может контролировать их»

...Есть риск того, что поведение этого человека по отношению к другим может являться травлей (буллингом).

А если я свидетель?

Что делать, если я вижу или понимаю, что кого-то травят?

- отвлечь того, кто травит, например, спросить о чем-нибудь (что сегодня задали? какое сегодня число?);
- сопровождать того, кого травят, до безопасного места, чтобы у тех, кто травит, было меньше возможности действий;
- можно встретиться с тем, кого травят, наедине, и поддержать – сказать, что тебе не все равно, что ты не согласен с происходящим.

А вот чего не нужно делать:

- игнорировать происходящее;
- пытаться тут же выяснить, что к чему, расспрашивать о травле на глазах у окружающих;
- принуждать тех, кто подвергается травле, и тех, кто травит, говорить открыто и публично о происходящем без участия взрослых людей (учителей или психологов).



Куда обратиться за помощью и консультацией (полезные контакты)?

Вот лишь некоторые телефоны и интернет-ресурсы, по которым круглосуточно, бесплатно и анонимно можно получить помощь, поддержку и консультацию в связи с буллингом:

- ☎ Всероссийский Детский телефон доверия **8 (800) 200-01-22** по всей России. Круглосуточно, бесплатно
- ☎ Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России **8 (499) 216-50-50**
- 🌐 Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России **<http://www.psi.mchs.gov.ru/>**
- ☎ Телефонная линия Следственного комитета РФ «Ребенок в опасности» **8-800-200-19-10**
- ☎ Горячая линия департамента образования мэрии г. Ярославля (круглосуточно в режиме автоответчика) – **8 (4852) 31- 43 - 45**

Центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Ярославской области

Муниципальное учреждение центр психолого педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие», город Ярославль (МУ Центр «Доверие») **8-800-2000-122**

Центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Ярославской области

Муниципальное учреждение «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г. Ярославль, ул. Большая Октябрьская, д. 122, 8 (4852) 21-71-93

Режим работы: понедельник–пятница 9.00–18.00. Психологическое консультирование по предварительной записи. Работа со случаями травли.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

в г. Гаврилов–Яме (консультирование по предварительной записи):

г. Гаврилов–Ям, пр–д Машиностроителей, д. 5, 8 (48534) 2-16-77.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

в г. Углич (консультирование по предварительной записи):

г. Углич, ул. Зины Золотовой, 42, 8 (48532) 5-05-11, 5-31-29.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

«Развитие» (консультирование по предварительной записи)

г. Ярославль, пр–т Ленина, 26, 8 (4852) 73-81-59

Если ты считаешь, что твои права нарушены: как их защитить?

**Можно обратиться к Уполномоченному по правам человека
в Ярославской области Сергею Александровичу Бабуркину:**

- ✓ записаться на личный прием по телефону **(4852)78-60-32**;
- ✓ направить письменное обращение по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Революционная, д.28;
- ✓ направить электронное письмо по адресу: **upch@yarregion.ru**;
- ✓ направить обращение через круглосуточную интернет–приемную на сайте **www.up76.ru**, заполнив специальную форму;
- ✓ оставить сообщение на официальных страницах Уполномоченного по правам человека в Ярославской области в социальных сетях Facebook и ВКонтакте.



**Быстро попасть на сайт Уполномоченного
можно с помощью этого куар-кода!**



**© Уполномоченный по правам человека в Ярославской области
Бабуркин С.А.**

При поддержке Департамента образования мэрии г. Ярославля

**В подготовке брошюры принимали участие:
Барлова Ю.Е., Луканина М.Ф.,
учащиеся 10-11 кл. МОУ СОШ № 18, г. Ярославль**

**Изготовленно ООО «Вершина ЭКСПО»
г. Ярославль, ул. Полушкина Роща, 1,
Заказ № 999 от 31.12.2021 тираж 100 шт.**