



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ
ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА
В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?

СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ХАБАРОВСК
2022

Содержание

- 1 Введение
- 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 Хабаровском крае?

СТОП БУЛЛИНГ

психологический
буллинг

вербальный
буллинг

социальный
буллинг

кибер
буллинг



Введение

Сегодня тысячи студентов и школьников – ваших сверстников – подвергаются травле и преследованию (буллинг).

По данным статистики около 45% детей являются жертвами подобных нападений, а 20% регулярно сами занимаются такими деструктивными воздействиями. В чем причина этого явления в молодежной среде, как его распознать? Как правильно рассказать о происходящем взрослым, которые должны максимально быстро противостоять буллингу. Куда обратиться за помощью?

Надеюсь, что в этой брошюре каждый из вас найдет нужные рекомендации и советы, чтобы с минимальными последствиями для здоровья и морально-психологического состояния выйти из сложившейся непростой ситуации.

*Уполномоченный по правам человека
в Хабаровском крае
И.И. Чесницкий*

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». Интересна его этимология: слово «bull» в английском языке означает «бык»: соответственно, тех, кто «быкует» (ведёт себя агрессивно, как бык), называют «bully», а само агрессивное, издевательское поведение, соответственно, - «bullying».

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

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.

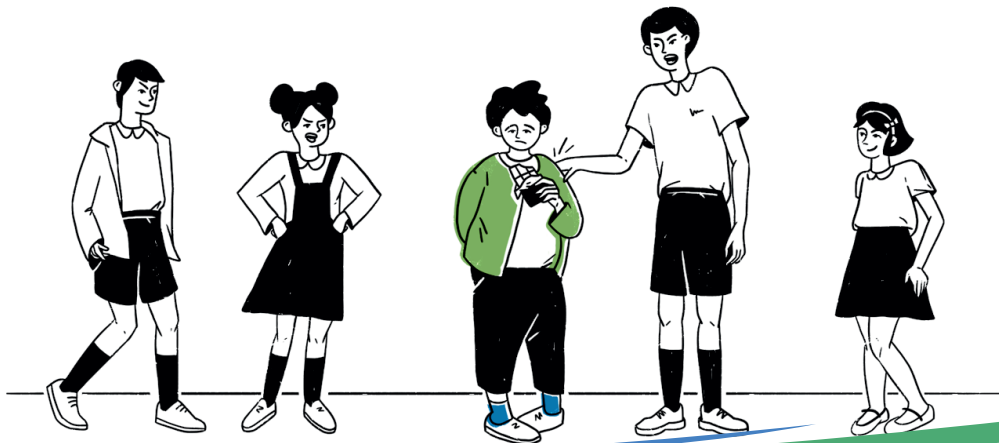
Разновидности буллинга – моббинг и кибербуллинг

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 травли 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 насмеяться 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 (буллы)?

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).

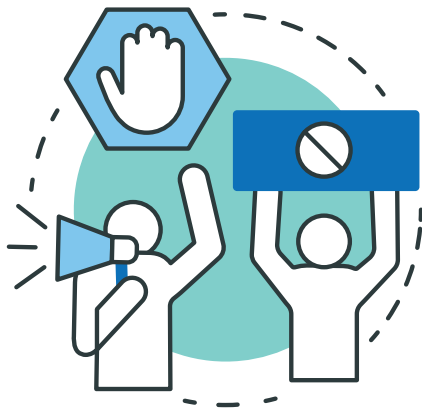
А если я свидетель?

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**
- ☉ Министерство образования и науки края. Телефон по вопросам школьного образования детей **8(4212) 67-70-07, 8(4212) 31-09-26**
- ☉ Телефон доверия Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения **8(4212) 30-70-92**
- ☉ Уполномоченный по правам ребёнка в Хабаровском крае г. Хабаровск, ул. Муравёва-Амурского, д. 24 **8(4212) 30-23-01,**

**Центры психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи в Хабаровском крае**

**КГБОУ «Хабаровский краевой центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

680018 г. Хабаровск, ул. Маяковского, д. 50
Телефоны: **8(4212) 42-93-03, 8(4212) 33-17-00**

Режим работы Центра: **круглосуточно**

Режим работы администрации Центра:

понедельник – Пятница

9.00 – 18.00

суббота-воскресенье

9.00 – 15.00

Адрес электронной почты:

сppmsp@edu.27.ru

**Центр психолого-педагогической помощи Harmonia
Психологическая служба**

680000 г. Хабаровск, ул. Тургенева, 74
Телефоны: **8(924) 209-08-61, 8(914) 416-25-96**
Пн-пт 09:00–20:00; сб, вс 10:00–18:00

Псилогия

680000 г. Хабаровск, ул. Трамвайный проезд, 5а
Телефон: **8(4212) 31-91-57**
Адрес электронной почты:
pmss2002@yandex.ru

**Центр психолого-медико-педагогического сопровождения
Медицинская реабилитация**

Сайт: **www.psylogia.ru**
680038 г. Хабаровск, ул. Истомина, 71
Телефоны: **8(4212) 30-74-70**
Пн-сб 09:00–19:00

**Психологический консультационный центр
Психологическая служба**

680000 г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 3
Телефоны: **8(914) 772-35-09, 8(4212) 25-35-09**
Пн-пт 10:00–20:00; сб, вс 10:00–17:00

Как обратиться к Уполномоченному по правам человека в Хабаровском крае?

- ✓ записаться на личный прием по телефону (4212) 31-84-30;
- ✓ направить письменное обращение по адресу:
680000, Россия, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, 32.;
- ✓ направить электронное письмо по адресу: priem@pravo.khv.ru;
- ✓ направить обращение через круглосуточную интернет-приемную на сайте <http://pravo.khv.ru/>, заполнив специальную форму;
- ✓ оставить сообщение на официальных страницах Уполномоченного по правам человека в Хабаровском крае в социальных сетях Одноклассники, ВКонтакте и Телеграм.

