



БУЛЛИНГ

ЧТО ЭТО
ТАКОЕ?



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

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



ВИДЫ БУЛЛИНГА

01

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.

02

СОЦ. ИСКЛЮЧЕНИЕ

бойкот,
отторжение,
изоляция,
отказ от
общения
с жертвой

03

КИБЕРБУЛЛИНГ

проявляется в травле при
помощи социальных сетей
или посылании оскорблений
на электронный адрес.

An illustration of a young girl with light hair and a worried expression in the center. She is surrounded by several dark, shadowy figures of other children, some with their mouths open as if shouting or laughing. The background is dark with a repeating geometric pattern. On the left, there is a blue and orange abstract shape. On the right, there is a pink speech bubble containing text.

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.



ИНИЦИАТОРЫ ТРАВЛИ



Инициаторы травли -

БУЛЛЕРЫ

Буллеры - выступают один-два ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса.



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 «плохим».



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ БУЛЛЕРОМ?

Подумайте что вы сделали неправильно, и постарайтесь найти способы исправить это. Сфокусируйтесь на том, что привело Вас к такому поведению, постарайтесь понять, что беря на себя ответственность за свои действия, Вы восстанавливаете собственную целостность и самоуважение.

Постарайтесь осознать свои чувства;
Развивайте позитивную самооценку;
Положительное отношение к самому себе;
Обучайте конструктивным способам выхода эмоций: побоксируйте подушку, нарисуйте, слепите..





ПОСЛЕДСТВИЯ

**необходимо помнить,
что уголовная
ответственность
наступает с 14 лет.**

Вы должны осознавать всю ответственность за проступки, которые совершаете в своей жизни. Применение психологического и физического насилия над детьми также уголовно наказуемо, как и над взрослыми. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов ребенка. Больница обязана передать информацию в полицию, а полиция — отреагировать.

ВОЗМОЖНЫЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ
ЖЕРТВАМ



Попытаться понять истинную причину травли: внешность, особенности поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных предметов (мобильного телефона и т.д.). Сообщить о ситуации родителям, классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу: сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

Повышать самооценку,
уверенность в своих силах:

- Посмотри в зеркало. Улыбнись себе!

Говорите о себе только в позитивном ключе.

- Не заикливайтесь на своих физических изъянах. **Они есть у всех!**

Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

- Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться.





Снимайте мышечное напряжение:

- дыхательная гимнастика: глубоко вдохни, задержи дыхание на 5 секунд, потом выдохни.

Повтори несколько раз.

- сожми сильно, сильно кулаки и посчитай до 10, а потом расслабь руки.

- если есть возможность, прими душ, сходи в бассейн или поплескайся в ванной.

- порви не нужную бумагу, газеты.

- массаж.

- побоксируй подушку.

Развивайте навыки общения со сверстниками

- Способы реагирования на обзывания:

- игнорировать

- не обращать внимания

- отреагировать нестандартно.

Как завести себе друзей

- приглашать в гости

- уметь выслушать и помогать друг другу

- уметь делиться (ручкой, ластиком, угощать конфетой)

- говорить приятные слова

«как ты сегодня замечательно выглядишь»,

«мне приятно с тобой общаться»,

«мне с тобой интересно».....

- самые лучшие знакомства – это случайные.

Поэтому для того, чтоб найти хороших друзей как можно чаще бывайте вне дома. Запишитесь в спортивную секцию, кружок по моделированию и т.д.

ОБУЧЕНИЕ ВЫХОДУ ИЗ «ТРАВЛИ»

ВЫГЛЯДЕТЬ
УВЕРЕННО

ИГНОРИРОВАТЬ

СОГЛАШАТЬСЯ

ОБЩАТЬСЯ

Притвориться
невидимым;
Просто
отойти

«Почему ты это
сказал?»
«Ты хочешь
обидеть меня?»
«Я хочу..»
«Уйди»
«Не дразни меня»
«Прекрати»

«Да и что?»
Посмеяться
вместе



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С СИТУАЦИЕЙ КИБЕРТРАВЛИ?

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

Обратитесь за помощью:

1. к администратору ресурса.
- 2, если в травле участвуют ученики
школы – к директору.
3. если угроза жизни – в
правоохранительные органы,
приложив доказательства.
4. посоветуйтесь с юристом

