

Знакомство новых участников образовательного процесса с идеей проекта **создания дружественной и поддерживающей среды** в учреждениях общего среднего образования

**«Что я думаю о проекте: ожидания, опасения».**

Принцип всеобщего реагирования:

Не реагировать – значит поощрять

Принцип учёта ценностей каждого:

Нам важно то, что ценно для каждого

Принцип установления договорённостей:

Определяем правила согласованно

# «Буллинг...или школьная травля»





# Определения «буллинга»-школьной травли.



*И.Н. Кон: «буллинг - это запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе».*

# Цифры и факты

Буллинг — один из примеров насилия, который пережили около 130 млн подростков в возрасте от 13 до 15 лет.



***В мире каждые 7 минут погибает от насилия подросток.***

***Такие данные опубликовал в докладе Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).***



# БУЛЛИНГ



# ИГРА



# Виды буллинга

## Психологическое (моральное) насилие:

### 1. 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

## 2. социальное исключение

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



**3. кибербуллинг** – очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео, фотографий, оскорбительных текстов в общий доступ. (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). 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.





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

**1 место** — СЛОВЕСНАЯ ТРАВЛЯ

**2 место** — БОЙКОТ

**3 место** — ФИЗИЧЕСКАЯ РАСТРАВА

**4 место** — РАСТПРОСТРАНЕНИЕ СЛУХОВ  
И СПЛЕТЕН

**5 место** — ВОРОВСТВО



Согласно зарубежной статистике, в разных учебных заведениях от 4 до 50% учеников сталкивается с буллингом. Для одних это единичные случаи, для других — постоянная травля.

Российские исследования буллинга в школе, проведенные в 2020 году, показывают, что 22% мальчиков и 21% девочек становятся жертвами травли уже в одиннадцатилетнем возрасте. Для подростков 15 лет эти показатели составляют соответственно 13 и 12%.

**кибербуллинг** наиболее распространен среди подростков 13-15 лет.

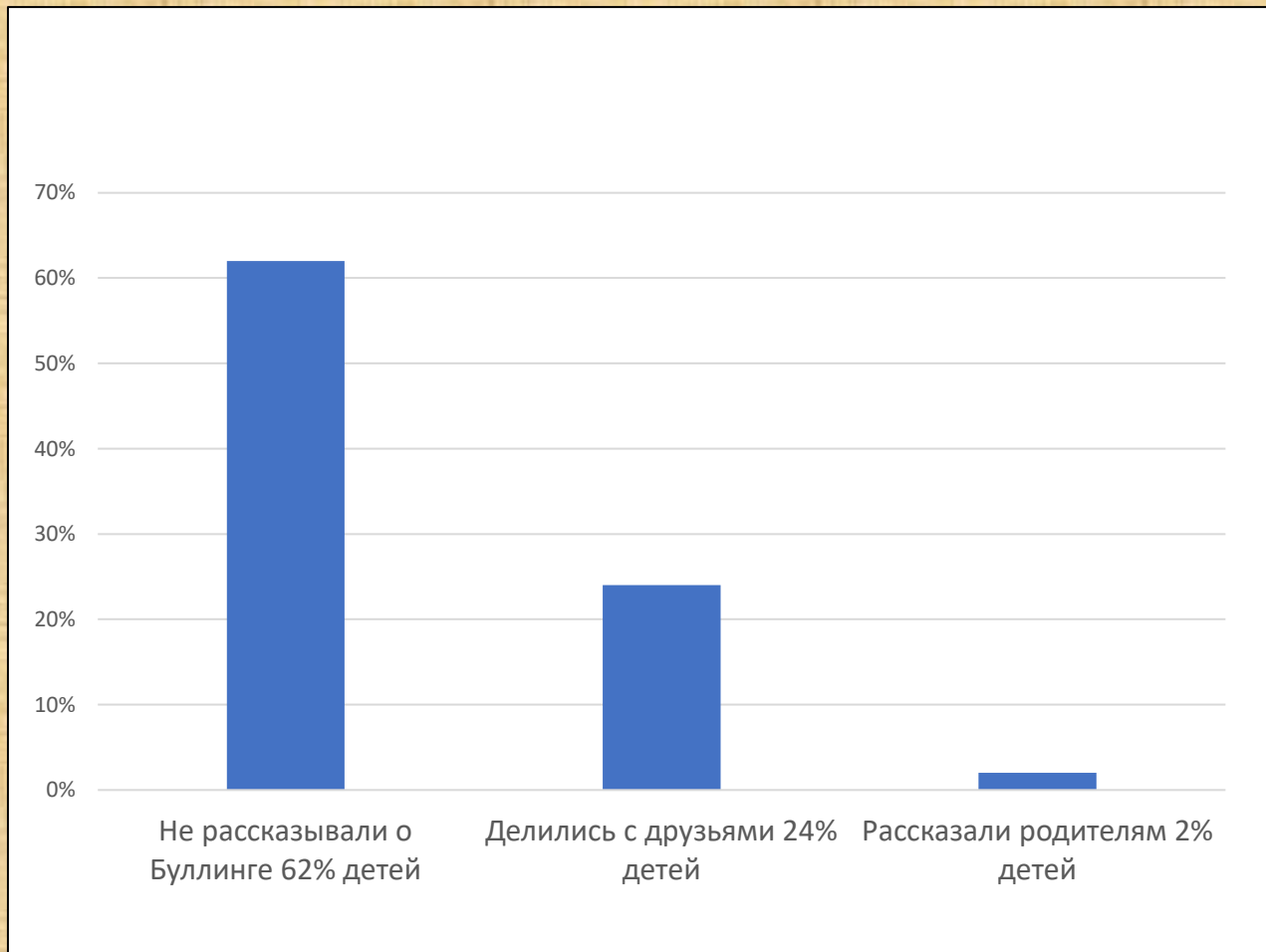


# Основные характеристики Буллинга

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



# Обращение за помощью при буллинге



1. **Хочет справиться с этим самостоятельно**
2. **Дети могут бояться реакции от обидчика**
3. **Опасается, что накажут за слабость**
4. **Чувствуют, что никто о них не заботится**
5. **Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут**





- Примерно 50% ребят не рассказывают родителям, что видели буллинг со стороны или терпели издевательства других школьников.
- Но самое страшное — половина из тех, кто все же поделился с родителями своей проблемой, утверждают, что взрослые им ничем не помогли!

# Распределение ролей в буллинге

Активное участие в буллинге всегда принимают три группы детей: **жертва, агрессор и наблюдатели, защитники.**

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

**Наблюдатели**, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы.

**Защитники** это более смелые дети, встают на защиту жертвы.

**Косвенные участники буллинга**

- Родители
- Опекуны
- Учителя
- Воспитатели
- СМИ



# Инициаторы травли - буллеры

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



**Неуравновешенность, самовлюбленность.** Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других. Девочки чаще действуют 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 ребенка 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».
- Некоторые дети не защищаются из-за установки родителей «драться — это плохо». Если их переубедить и доказать, что защищать себя можно и нужно, ситуация становится менее трагичной.

# 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 ученик.**



# 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, ребенок получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни:

**Расстройства психики**, асоциальное 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.



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.

Так же необходимо помнить, что уголовная ответственность наступает с 14 лет.

## **АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?**

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

### **УК РФ Статья 111.**

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

### **УК РФ Статья 112.**

Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

### **УК РФ Статья 158.**

Кража

### **УК РФ Статья 161.**

Грабеж

### **УК РФ Статья 162.**

Разбой

### **УК РФ Статья 163.**

Вымогательство

### **УК РФ Статья 167 часть 2.**

Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

### **УК РФ Статья 213 часть 2.**

Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

### **УК РФ Статья 214.**

Вандализм

## **С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.**

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

### **УК РФ Статья 110.**

Доведение до самоубийства.

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

### **УК РФ Статья 282.**

Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».

### **УК РФ Статья 116.**

Побои.

Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

### **УК РФ Статья 110.1.**

Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.

Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

### **УК РФ Статья 128.1.**

Клевета.

Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

### **КоАП РФ Статья 20.1.**

Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

### **УК РФ Статья 117.**

Истязание.

Причинение физических или психических страданий.



# 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: 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 зацикливайтесь 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, удержи 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, давать списывать контрольные, ....)
- 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.

## **Развивайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях и адекватного выражения эмоций.**



# Психологические рекомендации агрессору

- 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..





**Вот несколько простых шагов,  
которые позволят помочь ребенку  
справиться  
с буллингом :**





# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ:

## Учите и учитесь доверять

- Любая родитель хочет знать, если ребенка кто-то обижает, но даже в наш век тотального контроля единственный способ оставаться у руля — это взаимное доверие. Объясните детям, что они могут, не опасаясь негативной реакции, рассказывать вам не только о хороших новостях, но и о плохих. Объясните, что у вас нет цели контролировать жизнь ребенка и вы не будете предпринимать никаких шагов за его спиной, зато с высоты своего опыта можете дать дельный совет и указать направление, в котором искать решение конфликта.



# Воспитывайте уверенность в себе

- Поддерживайте в детях уверенность в себе не только словом, но и действием. Помогите найти занятие, которое им понравится, и развить навыки, которыми можно гордиться.

Успешный и уверенный в себе ребенок с меньшей вероятностью станет жертвой агрессии — а если травля все же случится, легче справится с ней.





# Следите за тем, что происходит в школе

- Буллинг редко возникает в вакууме: скорее всего, он является частью более масштабной травли. Установите контакт с педагогами и школьным психологом, чтобы оперативно узнавать о всех возможных проблемах. Не стесняйтесь делиться с классным руководителем своими опасениями и акцентировать внимание на возможных проблемах. Только работая вместе, школа и семья могут выработать политику нетерпимости к любому виду травли.



# Рекомендации психологов

Бороться с буллингом нужно только разобравшись в ситуации, то есть доверительно поговорив с ребенком и создав чувство безопасности и поддержки. Работать с психологом можно индивидуально или всем классом, при этом процесс должен вовлекать и жертву, и агрессора, и свидетелей.





# 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

# Добавьте в друзья своего ребенка

Вместо того, чтобы в приказном порядке требовать у детей ссылки на их аккаунты и пароли доступа, предложите им подружиться в социальных сетях. Так вы сможете поддерживать ребенка (например, лайкая записи его видеоблога) и параллельно следить за его поведением в интернете: с кем он общается, в каких группах состоит.

Объясните детям, что вы хотите дружить в соцсетях не для того, чтобы нарушать их право на частную жизнь, а чтобы разделять их интересы и поддерживать в трудную минуту.





# Научите защищать личную информацию

- Расскажите ребенку, что можно публиковать в интернете, а какой информацией там делиться не стоит. Как минимум, домашний адрес и номер телефона точно нужно держать в секрете, ведь даже посты, доступные только друзьям, могут стать достоянием всего интернета. Научите ребенка внимательно относиться к тому, что и где он публикует.

Объясните, как работают настройки безопасности в социальных сетях и мессенджерах: они, например, позволяют запретить отмечать себя в чужих постах и на фотографиях. Убедитесь в том, что ребенок

понимает важность защиты своих аккаунтов: нельзя делиться паролями от них даже с лучшими друзьями.



# Ограждайте от агрессии

Самый простой способ прекратить кибербуллинг — «забанить» агрессора. Ребенок должен понимать, что на оскорбления в социальных сетях можно и нужно жаловаться.

Для этого рядом с каждым постом или комментарием есть кнопки «Пожаловаться» или «Report». Агрессивных собеседников нужно отправлять в «черный список» — тогда они больше не беспокоят. Главное — понять, что нет ничего стыдного в том, чтобы избавиться от травли, «забанив» обидчика.

Это не признак слабости, а совсем наоборот — способ сказать «это несправедливо, и я не хочу это слышать».





На данный момент буллинг стал настоящим бедствием всей России. Дети боятся, что им отомстят обидчики в случае огласки, не поверят другие люди, что их обвинят в сложившейся ситуации - что, кстати, часто происходит, - и молчат о травле, а затем...

Я не хочу, чтобы у нас в школах была стрельба.

Мы - не Америка.

У нас другой путь решения проблем.

И не хочу, чтобы детей доводили до такого состояния.

До самоубийства. До нанесения себе вреда. До депрессий.

**ДЕТИ - это наше будущее...**

Если мы все объединимся и не дадим травить своих детей, наше общество станет намного лучше. Дети с детства будут знать, что нельзя, а что можно, и за что будет ответственность.





Оказание экстренной психологической помощи детям,  
родителям

Всероссийский Детский телефон доверия  
8-800-2000-122

Региональная горячая линия по вопросам безопасности  
детей

8-800-101-0086

Горячая линия по вопросам интернет-безопасности

8 800 25 000 15



# Спасибо за внимание!

