

## Признаки буллинга

- Неравенство сил
- Агрессия
- Инциденты повторяются уже какое-то время
- Впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция)
- Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.
- Буллинг ассиметричен. Буллинг представляет собой ассиметричные отношения. Его отличительными признаками являются власть и беспомощность, а также произвол того, кто обладает властью.
- Буллинг осуществляется преднамеренно. Буллинг – это преднамеренное и коварное (исполненное скрытой злобы) нападение на социальный статус и душевное здоровье человека, который выбран целью.

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами. Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать,

что именно не так, и найти выход из ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людей» сильно страдает. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.



г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

8 914 438 90 50

8 914 369 50 80

Наш сайт: [www.centр-semya.ru](http://www.centр-semya.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

## Понятие о буллинге



2021 г.

**Буллинг** (bullying, от англ. Bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.



#### Участники буллинга

**"Агрессор"** – человек, который преследует и запугивает жертву.

**"Жертва"** – человек, который подвергается агрессии.

**"Защитник"** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

**«Агрессята»** - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

**"Сторонники"** – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не

участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

**"Наблюдатель"** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

#### Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:

- с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.);
- с низким интеллектом и проблемами в учебе;
- «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

#### Последствиями для жертвы травли могут быть:

- трудности в учебе;
- невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса;
- постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно;
- устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»;
- тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;
- депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;

- социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей;
- психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания;
- суицидальные мысли и попытки.

#### Виды буллинга

**Физический** – нанесение физических повреждений жертве, а также воровство или порча имущества (физическая агрессия чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек; толкание, пинки, удары и т.п.)

**Вербальный** – насмешки, распускание слухов, унижения, запугивание, высмеивание.

**Социальный** – исключение из группы, клевета с целью принизить социальный статус жертвы и повысить свой.

**Кибербуллинг** – издевательства и запугивания в социальных сетях, при помощи электронных писем или в компьютерных играх.

#### Кибербуллинг – травля в интернете.

Как себя вести, если вас обижают в сети?

Не отвечайте на травлю в онлайн-пространстве.

Если вас пытаются оскорблять смс-сообщениями, через социальные сети, электронную почту, не отвечайте. Особенно если послания анонимные.

Если поступают угрозы, сообщите взрослым.