



# «БОРОТЬСЯ НЕЛЬЗЯ СТРАДАТЬ»: что такое буллинг и как его избежать?

ЮНИСЕФ  
Казахстан

## БУЛЛИНГ - ЭТО:

- Это **нежелательное, агрессивное и повторяющееся поведение**
- Ведет к **реальному** или **кажущемуся нарушению баланса сил** на основе возраста, телосложения или социального статуса.
- Это **намеренное и регулярное причинение вреда**
- Совершается **одним** человеком или **группой лиц** другому человеку
- Это вид **психологического и физического насилия**
- **Серьезное нарушение прав человека**
- **Виды:** запугивание, унижение, распространение слухов, словесное или физическое нападение, умышленное исключение из группы, порча и прятание чужих вещей
- **Роли в буллинге:** буллер-агрессор, пострадавший и свидетели



# БУЛЛИНГ ИЛИ КОНФЛИКТ?

## Главные отличия

### КОНФЛИКТ

1. Обе стороны обладают одинаковой силой влиять на ситуацию. Есть возможность постоять за себя.
2. **Конфликт** не планируют, он появляется почти случайно. Эмоции могут зашкаливать и даже выливаться в агрессивные действия, но обычно обе стороны хотят его закончить.
3. У конфликта есть основание, причина, обе стороны несут ответственность за происходящее.
4. **Конфликт** – это одномоментное действие.

### БУЛЛИНГ

1. Существует неравенство сил. Тот, кто травит, обладает определёнными качествами или статусом, которые дают ему ощущение власти над другим. Тот, кого травят, ощущает себя беспомощным, не равным. У него нет возможности защититься самостоятельно! Одна из сторон всегда ощущает превосходство, другая чувствует себя подавленной, угнетённой.
2. **Буллинг** – это спланированное издевательство и насилие над другим, изначально более слабым. Цель: намеренное причинение страдания и вреда. Тот, кто издевается, совсем не заинтересован в завершении или в прекращении ситуации.
3. При буллинге причина травли не в поведении жертвы.  
«Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать».
4. **Буллинг** – это целенаправленное, повторяющееся регулярное действие с целью унижения и причинения страданий.



## Главные отличия

### КОНФЛИКТ



- **Конфликт** – это нормальная часть жизни группы людей.
- **Конфликт** – важная часть взросления. Издевательства – нет.
- **Конфликт** может быть разрешён самостоятельно силами сторон.

### БУЛЛИНГ



- **Буллинг** – это ненормальное состояние развития группы.
- **Буллинг** – это издевательства, которые травмируют и делают человека жестоким. Буллинг не имеет отношения к взрослению.
- **Буллинг** может быть только прекращён. Единственный путь – вмешательство взрослых.



# БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ

## ФИЗИЧЕСКИЙ школьный буллинг



- умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ школьный буллинг



- насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследования, запугивания.

### К этой форме можно отнести:

- словесный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывательства, дразнилки, клички, прозвища, распространение обидных слухов и сплетен и т.д.);
- обидные жесты или действия;
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с вещами (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

## Основные характеристики Буллинга



- Умышленность
- Регулярность
- Неравенство сил
- Групповой процесс (широкий круг участников)
- Не заканчивается сам по себе
- Негативное для всех участников

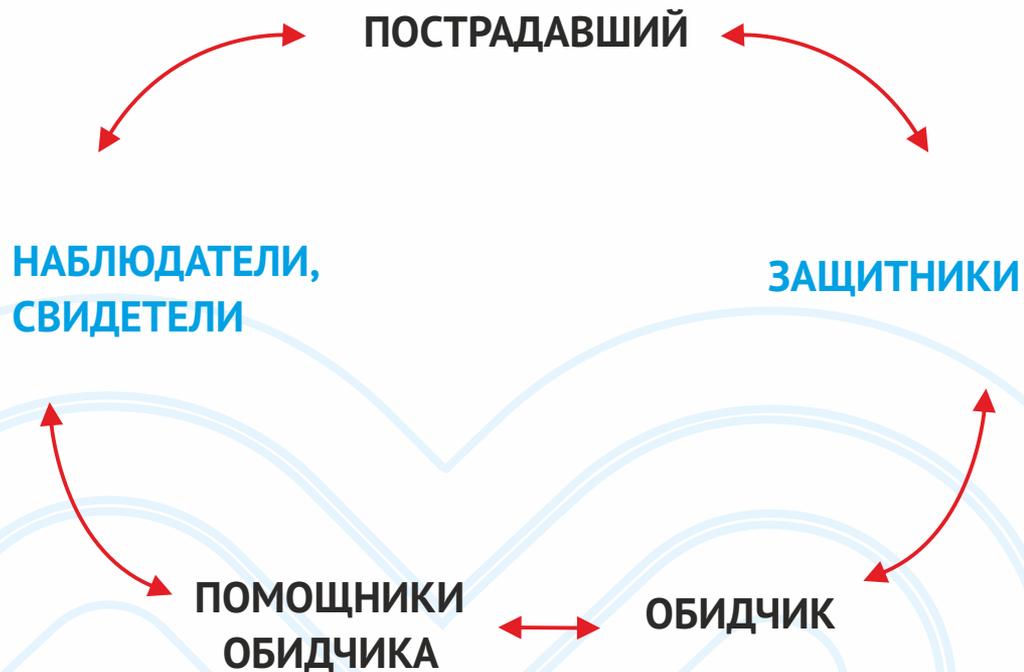
## **БУЛЛИНГ- ЭТО НАРУШЕНИЕ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**



**ЗАПОМНИТЕ!**

**В буллинге ВСЕГДА виноват ЗАЧИНЩИК**





## КОЛЬЦО БУЛЛИНГА:

- Начинает буллинг – **агрессор**
- Принимает активное участие- **помощник**
- Поддерживает, но не принимает участие – **сторонники**
- Нравится буллинг, но не дает открытой поддержки - **пассивные сторонники**
- Смотрит, но не занимает ничью сторону - **наблюдатели**
- Не нравится буллинг, но не думает, что может помочь – **возможные защитники**
- Не нравится буллинг и пытается помочь – **защитники жертвы**

## Как защититься от буллинга?

- Рассказать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь – это НЕ стыдно!
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно.
- БЫТЬ настойчивым и СИЛЬНЫМ во всех ситуациях.
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Лучше ИСКАТЬ ДРУЗЕЙ среди сверстников.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и ВСЕГДА отклонять предложения поучаствовать в ней.

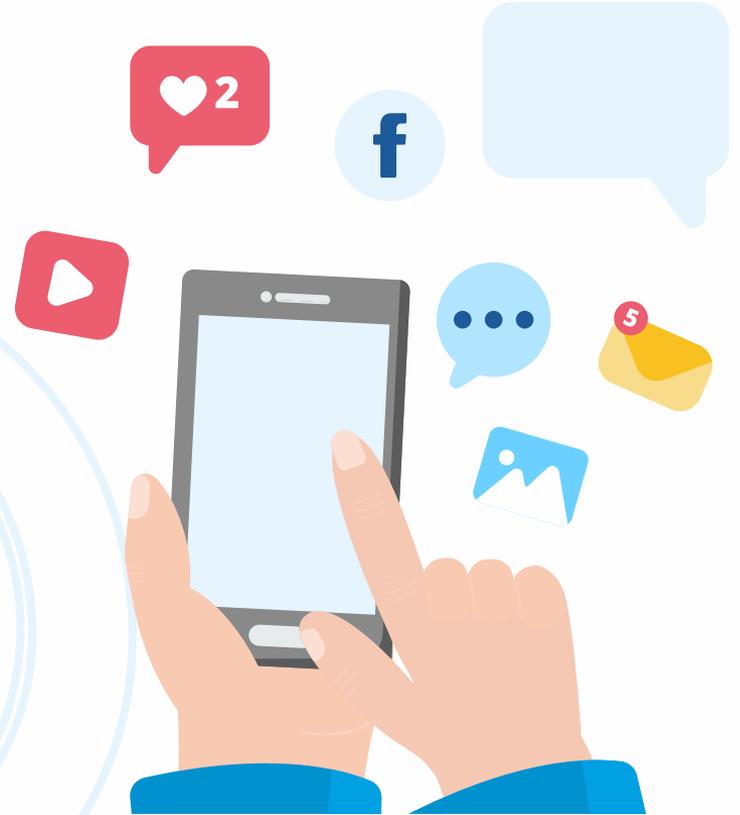


Если ты стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителям или учителю, психологу которому она доверяет.



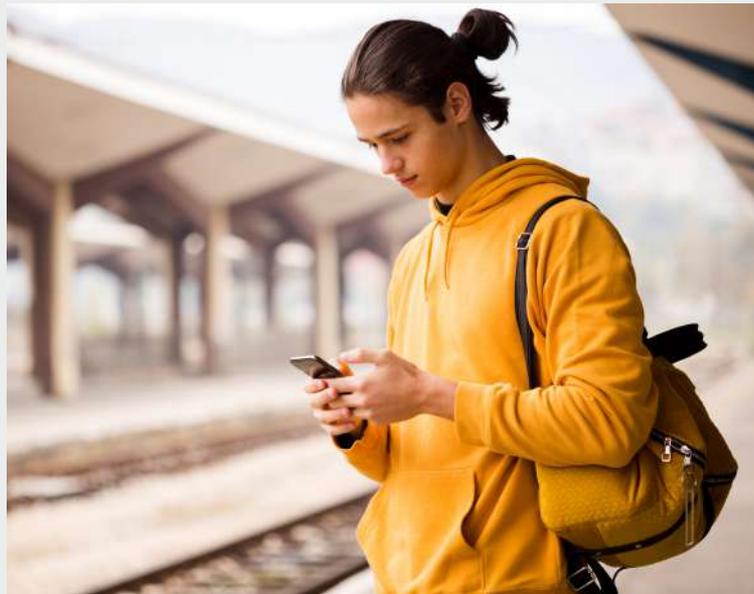
## ВИДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

- **Кибербуллинг** - это буллинг, травля онлайн, через социальные сети, онлайн игры и приложения мгновенных сообщений
- **Кибербуллинг** – это вид психологического насилия и серьезное нарушение прав человека
- **Виды кибербуллинга:**
  - отправление угроз, оскорблений,
  - исключения из чатов,
  - групповая травля,
  - присвоение чужой личности в соцсетях,
  - взлом и отправление писем с личного профиля,
  - распространение личных видео и фото, чужой переписки



## Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет:

- а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия не правильные и так делать НЕЛЬЗЯ!
- б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, добрые слова
- в) сообщить взрослым (родителям, классному руководителю, педагогу-психологу) о факте плохого поведения в кибер-пространстве



## Советы для школьников: как защитить себя в интернете

1. Не передавай личную информацию в интернете людям, которых ты не знаешь
2. Знай, кто твои «друзья»: не встречайся в реальной жизни с «онлайн» друзьями
3. Не принимай файлы, фото и видео от людей, которых не знаешь.
4. Проверь информацию в интернете: правду ли тебе говорят люди?
5. Не отвечай на сообщения от кибербуллеров
6. Не участвуй в кибербуллинге других детей
7. Блокируй аккаунты кибербуллеров
8. Сохраняй скриншоты случаев кибербуллинга как доказательство
9. Если тебя буллят или видишь что-то подозрительное, обязательно поделись этим со взрослым

