



# **Буллинг в подростковой среде**

*Урычева Мария Сергеевна, руководитель школы  
молодого педагога-психолога г. Челябинска, руководитель  
социально-психологической службы МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН»  
г. Челябинска»*

# Что такое буллинг?

Буллинг — английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный



# Проявления буллинга

Прямые



Косвенные

## Виды буллинга:

- физический;
- вербальный;
- социально-психологический;
- экономический;
- кибербуллинг или интернет буллинг



# Основные роли при буллинге

## ЖЕРТВА



Для жертв травли характерна чувствительность, тревожность, склонность к слезам, физическая слабость, низкая самооценка, у них мало социальной поддержки, друзей, такие дети предпочитают проводить время со взрослыми.

# ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ



Типичного преследователя можно описать как человека импульсивного и готового применить насилие для самоутверждения. Дети, практикующие преследование других детей, склонны демонстрировать грубость и отсутствие сострадания к жертве, могут быть агрессивны со взрослыми, им трудно соблюдать правила

Основными **мотивами буллинга** у преследователей являются **потребность** во власти, чувство удовлетворения от причинения вреда другим и вознаграждение — материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус и тому подобное).

## СВИДЕТЕЛИ



Третья группа участников буллинга — это свидетели, именно в нее входит большинство участников. **Свидетели сталкиваются с внутренним конфликтом**, который состоит в том, что попытка прекращения травли сопряжена **со страхом лишиться собственной безопасности** и собственного статуса в детском коллективе.

**Негативным последствием** для свидетелей травли становится формирование мироощущения, когда они **воспринимают среду как небезопасную**, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к агрессору. У свидетелей слабеет способность к эмпатии, сочувствию

# Отличия конфликта от травли:

**Главное отличие травли от конфликта — неравные силы.**

- В конфликте обе стороны одинаково сильны и могут равноценно влиять на ситуацию. В случае травли жертва ощущает себя беспомощной.

**Конфликт чаще возникает спонтанно.**

- Он не планируется заранее и сопровождается выплеском накопившихся эмоций. Травля — это спланированное систематическое унижение одного ребёнка группой других детей.

**В конфликте обе стороны ответственны за происходящее.**

- В случае травли жертва не виновата в случившемся. Она не выбирала такую ситуацию. И стать жертвой может любой ребёнок.

**Конфликт длится недолго.**

- Стороны стараются уладить его как можно быстрее. Травля же — повторяющееся действие, цель которого намеренно унижить жертву, эмоциональном или физическом насилии.

**Конфликт можно разрешить.**

- Это последнее и главное отличие. Травлю, в отличие от конфликта, можно только прекратить извне.



# Как бороться с буллингом





# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ



**Вот фразы, которые помогут вам начать диалог:**

- «Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- «Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- «Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- «Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

# ЧТО ДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ



Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить в целях профилактики:

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ РЕБЕНОК - БУЛЛЕР



Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией (умением сопереживать) и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом.

# Буллинг в классе

<https://classgames.ru/>

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Отметь, какие из ситуаций являются буллингом, а какие – нет. После того, как ты сделаешь выбор, нажми кнопку «проверь себя», чтобы узнать правильные ответы.

**ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ**

**ЭТО ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ**

Применение любых физических действий к человеку против его воли. Всегда сопровождается психологическим давлением в адрес жертвы.

Это буллинг

КОММЕНТАРИЙ

<https://i-riski.ru/choice>

**ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ**  
**i-riski.ru**

Что ты будешь делать дальше?

Уровень твоей безопасности **24 %**

ПОДЕЛЮСЬ ССЫЛКОЙ

ПРОВЕРЮ ИНФОРМАЦИЮ О САЙТЕ

Play video

Главная

В тренде

Подписки

История

Врачи детям

# ОПРОСНИК РИСКА БУЛЛИНГА

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки,  
П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская,  
К.Д. Хломов)

<https://disk.yandex.ru/d/sG-lfo4EtUwkzw>

*Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.*



**Ключи** к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала *небезопасности*:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1.

Шкала *благополучия*:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4.

Шкала *разобщенности*:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2.

Шкала *равноправия*:

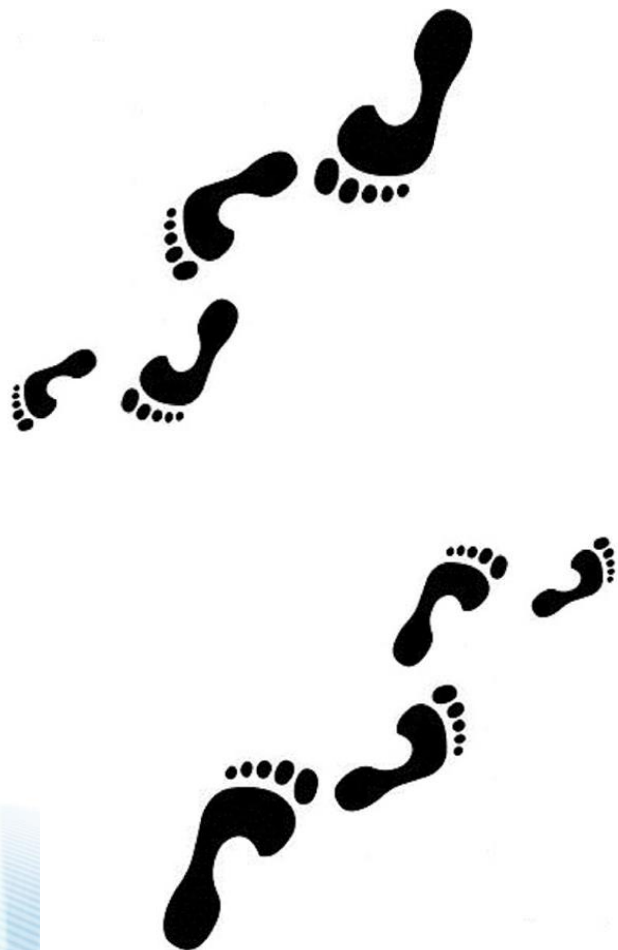
ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между учащимися.
2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательной деятельности: учащимися, педагогами, родителями.
3. Создание и распространение информационных материалов.
4. Мероприятия в рамках антибуллинговой программы, направленные на работу с учащимися (тренинги (методическое пособие), занятия с элементами тренинга, квесты, игры, беседы)



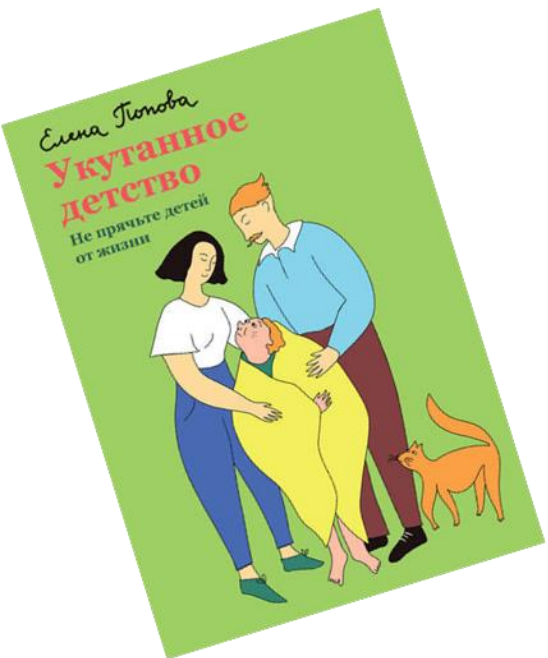
## Упражнение «Дорога чувств»



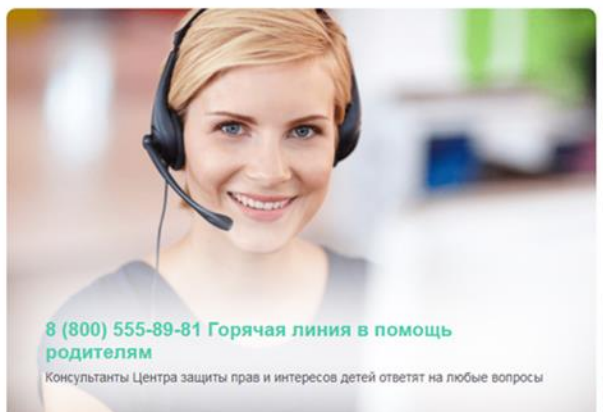
## Упражнение «Аптечка самопомощи»

Участники работают индивидуально. Необходимо на отдельных листочках написать те способы справиться с отрицательными эмоциями, которые им помогают в жизни. Затем на доске или ватмане рисуется «аптечка», разделенная на две части: «препараты экстренного действия» и «общеукрепляющие препараты». Участники приклеивают свои записки в одно из отделений «аптечки» и комментируют их









**8 (800) 555-89-81 Горячая линия в помощь родителям**  
Консультанты Центра защиты прав и интересов детей ответят на любые вопросы

- СЕМЬЯ РАСТЕТ: ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИИ**  
В России увеличивается количество многодетных семей  
09/09/21 [Читать →](#)
- «СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ»: ДЕТСКОЕ ЗРЕНИЕ**  
На вопросы читателей отвечает врач-офтальмолог  
10/09/21 [Читать →](#)
- РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ XXI ВЕКА**  
Надо ли забирать гаджеты у детей и как еще обеспечить им безопасность в Сети  
10/09/21 [Читать →](#)

<http://xn--90agdantikrtebho.xn--p1ai/>

# БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ

Психологический университет для родителей



<https://www.ya-roditel.ru/>

## УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЬИ И ДЕТЕЙ

Новое на сайте для родителей Все материалы >

**Ребенок не хочет учиться: разбор обращения к психологу посетителя**

**Откуда в детях жест**

**Ребенок совсем обленился: как развить у него самостоятельность?**

**Как помочь ребенку вернуться в школу после каникул и начать учебный год без стресса?**

**Травля в подростковой среде. Семья вверх тормашками. Эпизод 7**

Вопрос специалисту  
психологу  
Ваше имя  
Возраст Вашего ребенка

<https://telefon-doveria.ru/>

- Ребенок совсем обленился: как развить у него самостоятельность?**
- Как помочь ребенку вернуться в школу после каникул и начать учебный год без стресса?**
- Травля в подростковой среде. Семья вверх тормашками. Эпизод 7**
- Мифы и факты о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122**
- Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка**
- Оцениваем личные качества: техника «Волшебный базар»**



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

