

Как выглядит буллинг в школе?

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нём всегда есть три действующих лица:

- **Агрессор** — тот, кто инициирует насилие или подключается к нему.
- **Жертва** — тот, на кого направлено насилие.
- **Наблюдатели** — те, кто не участвует в травле, но и не останавливает её.

Цель агрессоров — не один раз обидеть жертву, а изводить её системно, поэтому они выбирают не прямые формы агрессии, чаще всего — психологическое унижение, например:

- словесные оскорбления;
- используют изоляцию и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней);
 - отбирают или портят вещи жертвы;
- заставляют совершать неприятные для жертвы действия;
- толкают жертву, кидают в неё предметы.



Чем буллинг отличается от конфликтов?

Три главных отличия:

- **Конфликт** — это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. **Буллинг** — это протяжённый во времени социальный акт, цель которого — поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.

- **Участники** конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».
- **Конфликт** предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной. Например, если двое школьников подрались, потому что один наступил другому на ногу, — это конфликт. А если один ученик наступил другому на ногу, и с тех пор второй не даёт ему прохода — постоянно обзывает «неуклюжим» и «идиотом», распространяет сплетни, подговаривает других учеников не общаться с ним, — это уже буллинг.

Министерство образования Иркутской области
УИФ ГБПОУ «ИЭК»

Буклет «Буллинг и кибербуллинг»



Что такое буллинг — объясняем простыми словами

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это систематические акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. Буллинг и травля — это синонимы, описывающие одно и то же явление.

Буллинг может встречаться в любых закрытых сообществах: в рабочих коллективах, в армии (дедовщина — это тоже вид буллинга). Также существует кибербуллинг, при котором травля происходит в интернете (часто — малознакомыми или анонимными агрессорами).

Но чаще всего — в школе. По данным уполномоченного по правам ребёнка при президенте России Анны Кузнецовой, каждый второй ребёнок в России так или иначе сталкивается с буллингом.

Что делать, если ваш ребёнок столкнулся с буллингом?

- **Не закрывать** глаза на проблему. Травля — это сложное социальное взаимодействие. Не стоит надеяться, что дети «сами разберутся».
 - **Поговорить** с ребёнком о том, что происходит. Показать, что вы его поддерживаете и готовы за него заступиться: «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе, мы вместе со всем разберемся».
- **Позвонить** на горячую линию проекта «Травли.net», чтобы получить психологическую и юридическую поддержку.
- **Собрать** доказательства травли для подкрепления своей позиции (скриншоты оскорбительных сообщений, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевков в портфель», кэш в браузере и так далее).
- **Подключить** к решению проблемы классного руководителя, директора школы, школьного психолога, других родителей (как родителей пострадавших, так и родителей агрессора). По закону, в школе ученик имеет право на защиту от всех форм физического и психического насилия.
- **Инициировать** обсуждение проблемы, но без обвинений («Куда смотрят родители», «Куда смотрит школа»), а в спокойном и продуктивном ключе: проблема существует, что мы все можем сделать, чтобы её решить?
- **Если школа не принимает мер** — стоит написать жалобы в управляющий совет школы, в комиссию по делам несовершеннолетних управы /

администрации района, инспектору по делам несовершеннолетних. Если и это не помогло, пишите жалобы о бездействии представителей в вышестоящие инстанции:

- в муниципальный департамент образования, в прокуратуру, региональному уполномоченному по правам человека. Во всех официальных обращениях важно соблюдать последовательность и вежливость.
- **Рассмотрите** возможность перехода ребёнка в другой класс или другую школу.



Что такое кибербуллинг

Кибербуллинг — это травля в интернете. Россия занимает первое место в мире по кибербуллингу. Как и обычная травля, кибербуллинг организуется агрессорами, чтобы унижить жертву.

Формы кибербуллинга:

- Оскорбительные комментарии в социальных сетях жертвы.
- Распространение оскорбительных картинок и мемов с фотографией жертвы.
- Личные сообщения с оскорблениями или угрозами в социальных сетях, мессенджерах.
- Оскорбительные сообщения от имени жертвы в адрес других людей.
- Вымогательство, шантаж или угрозы опубликовать личные фотографии и видеозаписи.

