

# ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК ЕГО НЕ ДОПУСТИТЬ?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



**Признаки буллинга  
и способы его проявления**

**Профилактика буллинга:  
тактики и приемы**

**Регламент действий в случае  
возникновения буллинга**

## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАКИЕ ОСНОВНЫЕ РОЛИ УЧАСТНИКОВ?



**Буллинг (травля)** — это систематическое проявление агрессии в отношении одного лица или определенной группы лиц.



**АГРЕССОР** — один или несколько лиц (где у каждого своя задача), которые возглавляют «банду обидчиков», формируют определенное отношение к жертве, подстрекают остальных к действиям, являются инициаторами издевательств.



**ЖЕРТВА** — одно или несколько лиц, которые принимают удар на себя и по какой-либо причине не могут противостоять обидчикам, они просто терпят происходящее.



**НАБЛЮДАТЕЛИ** — окружающие, которые не участвуют напрямую в конфликте, но перманентно видят его со стороны, могут высказывать свое мнение, одобряя или осуждая происходящее, но ничего не решают, ни на что не влияют и не предпринимают никаких действий.

## В КАКОМ ВИДЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ БУЛЛИНГ?



**ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** побои, толчки, удары, порча или кража имущества и т.п.



**ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ:** оскорбления, резкие выражения, угрозы, присвоение прозвищ или другие формы словесного насилия.



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** запугивание, манипуляции, шантаж, троллинг или другие формы психологического воздействия, вызывающие подавленное состояние и стресс.



**СОЦИАЛЬНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ** (изоляция или бойкот): отвержение или игнорирование подростка окружением, приводящие к чувству одиночества и отчуждения.



**КИБЕРБУЛЛИНГ:** виртуальная травля через социальные сети, сообщения, электронную почту, чаты онлайн-игр с целью запугивания, клеветы, шантажа или унижения.



## КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ БУЛЛИНГ?

### СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ:

- страдает от резких перепадов настроения, ранее для него не типичных;
- часто остается один, и никто из сверстников не пытается начать с ним общение первым;
- заходит в учебную аудиторию, и большинство других учащихся замолкают или же чувствуют себя удовлетворенными от его отсутствия как показателя достижения цели;
- первым пытается начать общение, но в ответ либо никто не реагирует, либо сразу несколько человек говорят или делают что-то, провоцируя его на эмоции (например, называют обидным прозвищем);
- во время разговора использует защитные жесты (например, закрывает лицо руками), сидит в «закрытой» позе, оглядывается вокруг, смотрит настороженно;



## КАК ЕЩЕ РАСПОЗНАТЬ, ЧТО В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ БУЛЛИНГ?



**СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ:**

- очень быстро собирается после урока, старается выйти из учебной аудитории первым, на переменах избегает взаимодействия со сверстниками или же, наоборот, долго собирает свои вещи, будто бы выжидая, пока все остальные уйдут; замедляет шаг выходя из кабинета или здания; пропускает уроки;
- выглядит неопрятно, хотя раньше такого не замечалось, на одежде могут присутствовать следы загрязнений (мел, прилипшая жвачка, пятна);
- вынужденно отдает свои вещи (телефон, планшет) в пользование другим сверстникам, регулярно покупает что-то для кого-то в магазине или столовой.

При этом другие обучающихся, чего не наблюдалось ранее, стали собираться чаще вместе, что-то обсуждать, планировать и решать на переменах или на улице возле образовательной организации. Также заметно изменился общий эмоциональный фон в классе или группе.

# КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ?



Установить четкие правила, которые противодействуют буллингу в образовательной организации, внедрив политику «нулевой терпимости» к буллингу (например, использовать в своей работе «Антибуллинговую хартию»).



Осуществлять комплексную системную работу по профилактике буллинга в среде обучающихся, в том числе используя принципы неформального образования (внедряя интерактивные занятия по принципу «равный-равному», применяя практики: форум-театр, обсуждение фильмов, создание тематических комиксов и др.).



## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА?

- ✓ **Систематически организовывать обучение для сотрудников образовательного учреждения по теме профилактики буллинга: специалисты должны быть осведомлены о признаках выявления и последствиях буллинга, а также быть готовыми к эффективному реагированию и предотвращению таких ситуаций.**
- ✓ **Информировать представителей родительского сообщества о способах выявления, последствиях и способах реагирования на факты буллинга в детско-подростковой и образовательной среде, в том числе через трансляцию информационных материалов в социальных сетях и мессенджерах.**
- ✓ **Развивать службы психологической помощи в образовательной организации, в том числе через повышение осведомленности участников образовательного процесса о возможности получения бесплатных психологических консультаций.**
- ✓ **Постоянно отслеживать и реагировать на любые сигналы о ситуациях буллинга, а также обращать внимание на возможные признаки, свидетельствующие о возникновении подобной ситуации.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ БУЛЛИНГА УЖЕ ПРОИЗОШЛА?



**Проинформировать о происходящем должностных лиц образовательной организации:** всех представителей администрации, социального педагога, психологов и педагогов, взаимодействующих с участниками буллинга. Они должны знать о случае травли и сообщать ситуацию под контроль.



**Уведомить представителей родительского сообщества** (родители участников травли, члены родительского комитета, другие компетентные лица из числа законных представителей), включив их в профилактическую работу.



**Предоставить социально-педагогическую и психологическую поддержку** всем участникам буллинга (жертва, наблюдатели и агрессор), поскольку страдают все участники. Поддержка может быть оказана в том числе через проведение индивидуальных и групповых консультаций.








При необходимости **привлечь специалистов профильных сторонних организаций** (психологов, медиаторов, в том числе сотрудников ПДН и др.).



**Проанализировать причины буллинга** и принять меры по их устранению и недопущению подобных ситуаций в будущем.



## КАКИЕ ОШИБКИ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УСУГУБИТЬ СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА?

-  **Замалчивать и скрывать факты буллинга** в образовательной организации.
-  **Несвоевременно реагировать на ситуацию буллинга**, что может привести к усугублению негативных проявлений буллинга (от рисков суицидального поведения жертвы до составления и плана совершения мести всем участникам образовательного процесса).
-  **Поверхностно относиться к ситуации буллинга** («ерунда, поссорились, сами разберутся») и обесценивать чувства и эмоции всех участников буллинга.
-  **Избегать коммуникации с родителями обучающихся** и самими обучающимися, игнорировать их жалобы и претензии в отношении ситуации буллинга.
-  **Игнорировать серьезность ситуации**, ставя в приоритет имидж образовательной организации.

При выявлении фактов буллинга необходимо **незамедлительно принять меры** – в противном случае ситуация травли только усугубится.