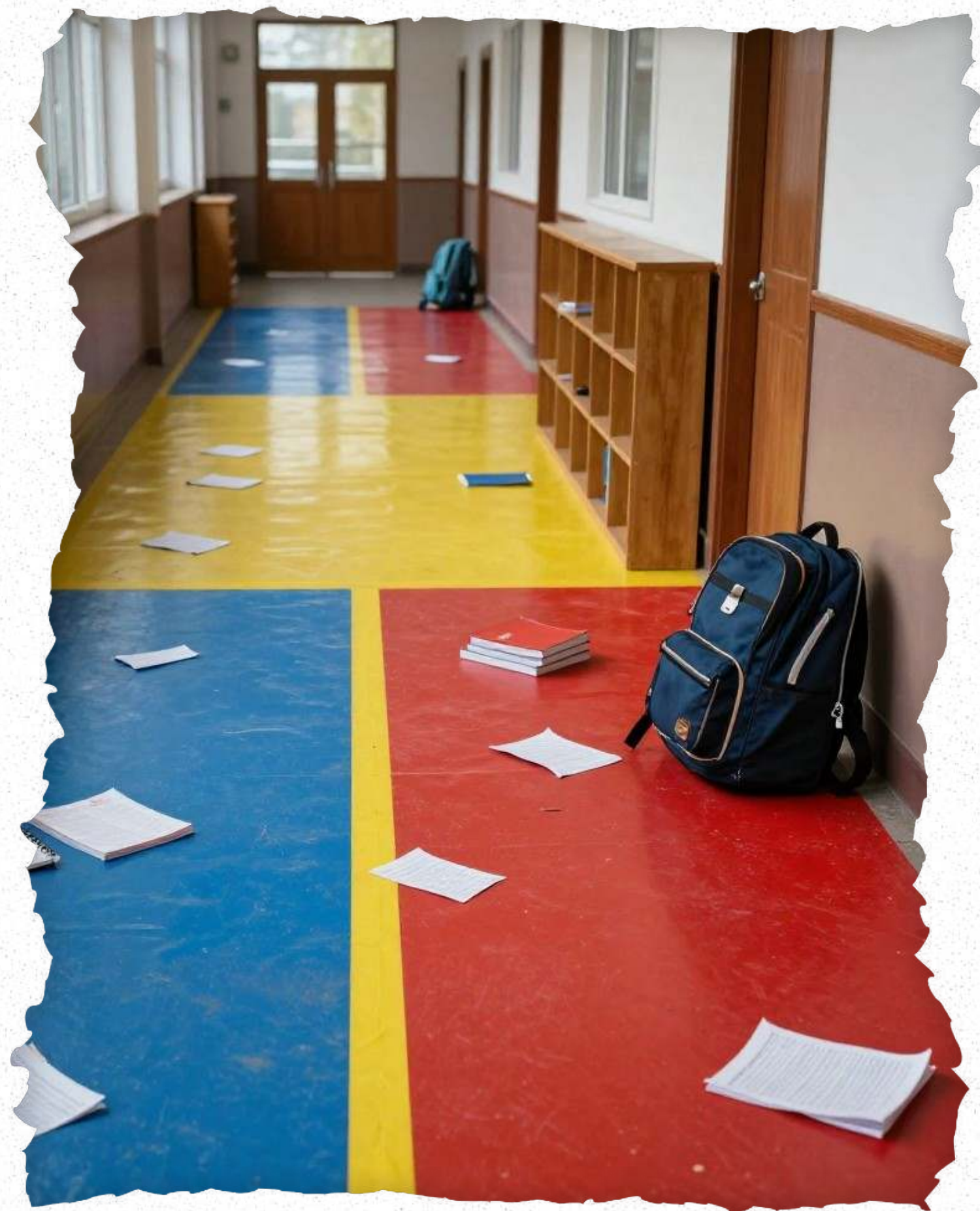


Буллинг: как распознать и остановить

Разберём, где проходит граница между шуткой, конфликтом и травлей.



Почему буллинг важно обсуждать

- Буллинг разрушает безопасность в классе, чатах и играх. Он влияет на настроение, учёбу и отношения, поэтому важно уметь замечать его вовремя и действовать спокойно, без обвинений.



Ключевые вопросы урока

			
Граница с конфликтом Сравним травлю с обычной ссорой и поймём, почему не каждое неприятное слово является буллингом. Главное — увидеть повторяемость и неравенство сил.	Как заметить признаки Разберём признаки, по которым можно заметить проблему у себя или у других: изменения в поведении, страх, избегание школы, переписки и людей.	Виды травли Поговорим о том, какие формы принимает травля: от слов и игнора до давления в интернете и в группе. Формы часто сочетаются между собой.	Куда обращаться Соберём понятный алгоритм помощи: к кому обратиться, как поддержать человека и что делать свидетелю, если ситуация повторяется.

Три признака помогают отличить травлю
от случайной грубости и вовремя обратиться
за помощью.

Материалы урока

3

**КЛЮЧЕВЫХ
признака
буллинга**

Шутка или травля?

Сравните реакцию участников: шутка обычно вызывает общий смех, а травля — дискомфорт, страх и желание, чтобы это прекратилось.

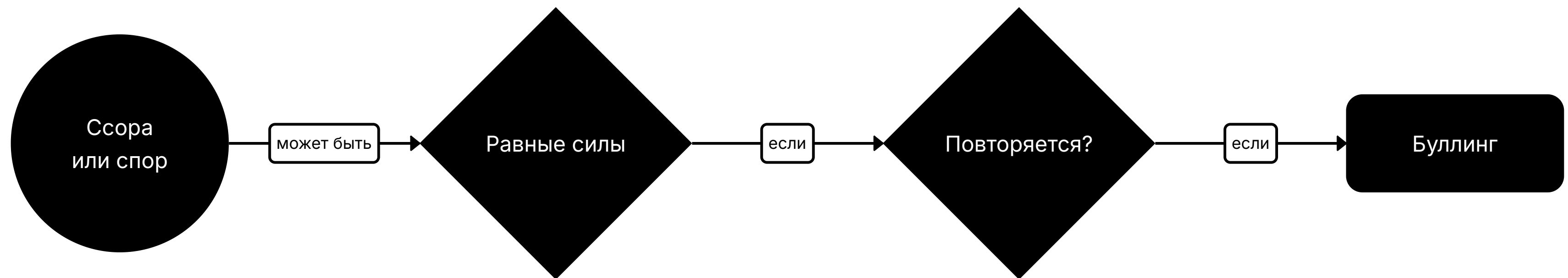
Если человеку неприятно и он просит остановиться, это уже не безобидная шутка.

Ситуация	Шутка	Травля
Реакция	смеются оба	больно одному
Остановка	легко остановить	не прекращают

Материалы урока

Буллинг и обычная ссора

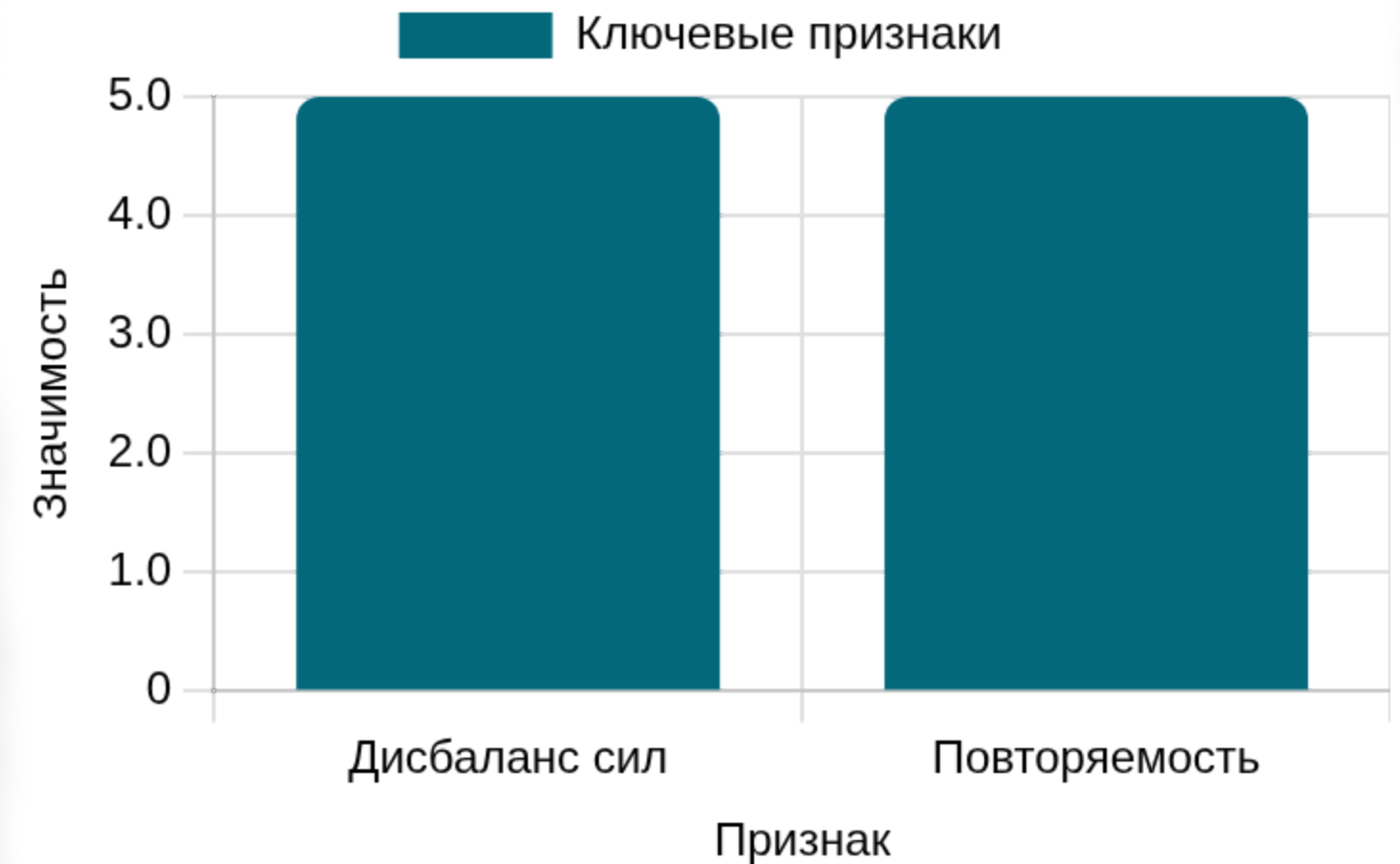
Схема показывает, чем обычный конфликт отличается от травли.



Два ключевых признака буллинга

Два признака особенно важны: неравенство сил делает сопротивление труднее, а повторяемость превращает отдельный эпизод в устойчивую проблему.

Оба признака одинаково важны: вместе они помогают быстро отличить буллинг от случайной грубости.



Составлено по материалам урока

Основные виды травли

Слова и прозвища

Вербальный буллинг начинается с прозвищ, насмешек, унижения и угроз. Даже без прикосновений он может сильно ранить, особенно если происходит при других.

Исключение и сплетни

Социальная травля незаметнее: человека исключают из игр, обсуждают за спиной, не зовут в группу и лишают обычного общения.

Трогают и ломают

Физический буллинг — это толчки, подножки, хватание, порча вещей и жесты, которыми пытаются унижить или запугать.

Травля в сети

Кибербуллинг переносит травлю в чаты, игры и соцсети: там быстро расходятся обидные сообщения, мемы, фейковые аккаунты и угрозы.



Вербальный буллинг: слова ранят

1. Обидные слова

Оскорбительные прозвища и насмешки часто выглядят «обычными», пока не слышно, что человеку больно и неприятно. Тогда это уже не игра, а унижение.

2. Страх и напряжение

Угрозы и публичные комментарии усиливают страх: ребёнок начинает ждать новой атаки и избегает ответов у доски, обсуждений и шуток в свой адрес.

3. След остаётся надолго

Повторяющиеся реплики бьют по самооценке. Даже если фразы короткие, их постоянное повторение заставляет человека сомневаться в себе и замыкаться.

4. Невидимый удар

Вербальный буллинг часто замечают поздно, потому что он не оставляет синяков. Но его последствия могут быть не менее тяжёлыми, чем у других форм травли.



Социальный буллинг: исключение и игнор

Не зовут вместе

Исключение из игр, пар и групп часто выглядит как «просто не позвали», но повторяемость делает это формой травли. Ребёнок быстро начинает чувствовать себя лишним.

Игнор и слухи

Демонстративный игнор, сплетни и пересказы за спиной подрывают доверие и портят отношения в классе. Такая травля нередко остаётся незаметной для взрослых дольше других.

Оставляют в стороне

Лишение общения особенно болезненно, потому что бьёт по чувству принадлежности. Помочь можно, если заметить изоляцию, поддержать человека и вернуть его в безопасный круг общения.



Физический буллинг: когда трогают и ломают

1. Толчки и подножки

Это толчки, подножки, хватание за одежду, вырывание вещей и намеренная порча тетрадей, формы или личных предметов. Даже без серьезных травм такие действия вызывают страх и напряжение.

2. Повторяющийся страх

Физическая травля часто повторяется в коридоре, на перемене, во дворе или по дороге домой. Пострадавший начинает ждать нового нападения и чувствует себя небезопасно даже в обычных местах.

3. Унижение без слов

Иногда унижают не только ударом, но и жестами: толкают в спину, демонстративно задевают плечом, перекрывают проход или заставляют отойти. Для человека это тоже форма давления.

4. Сигналы рядом

Важно обращать внимание на следы: разорванные вещи, потерянные предметы, синяки, просьбы не идти на перемену или гулять одному. Такие сигналы помогают вовремя заметить проблему.



Кибербуллинг: травля в сети

Сообщения и угрозы

Обидные сообщения, насмешки и угрозы в личке или чате быстро ранят, потому что их можно читать снова и снова.

Для пострадавшего это ощущается как постоянное давление.

Публичное распространение

Мемы, скриншоты и чужие фото нередко используют, чтобы публично высмеять человека. Одна публикация может разойтись по множеству чатов и стать почти неуправляемой.

Скрытые обидчики

Фейковые аккаунты и анонимность облегчают травлю: обидчик скрывает имя, но влияние остается реальным. Из-за этого жертве труднее понять, кому жаловаться и как защититься.

Групповое давление

В играх и соцсетях травля часто идет через массовые нападения в комментариях, исключение из команд и договоренность «не отвечать». Цель — изолировать человека и лишить его поддержки.



Почему буллинг продолжается

1. Поиск статуса

Сначала возникает желание показать силу, статус или популярность. Травля становится способом выделиться перед другими и вызвать смех, страх или молчаливое одобрение группы.

2. Включение группы

Потом подключаются свидетели. Одни смеются, другие молчат, и ответственность как будто растворяется: кажется, что виноват не один человек, а «все понемногу».

3. Закрепление молчания

Затем молчание закрепляет ситуацию. Жертва боится отвечать, а окружающие опасаются стать следующими, поэтому вмешательство откладывается и буллинг продолжается снова.

Мифы и факты

Миф	Факт
«Просто шутка»	Если больно — это травля
«Нужно терпеть»	Само проходит редко
«Жертва виновата»	Виноват тот, кто травит

Обобщение учебных материалов по теме буллинга

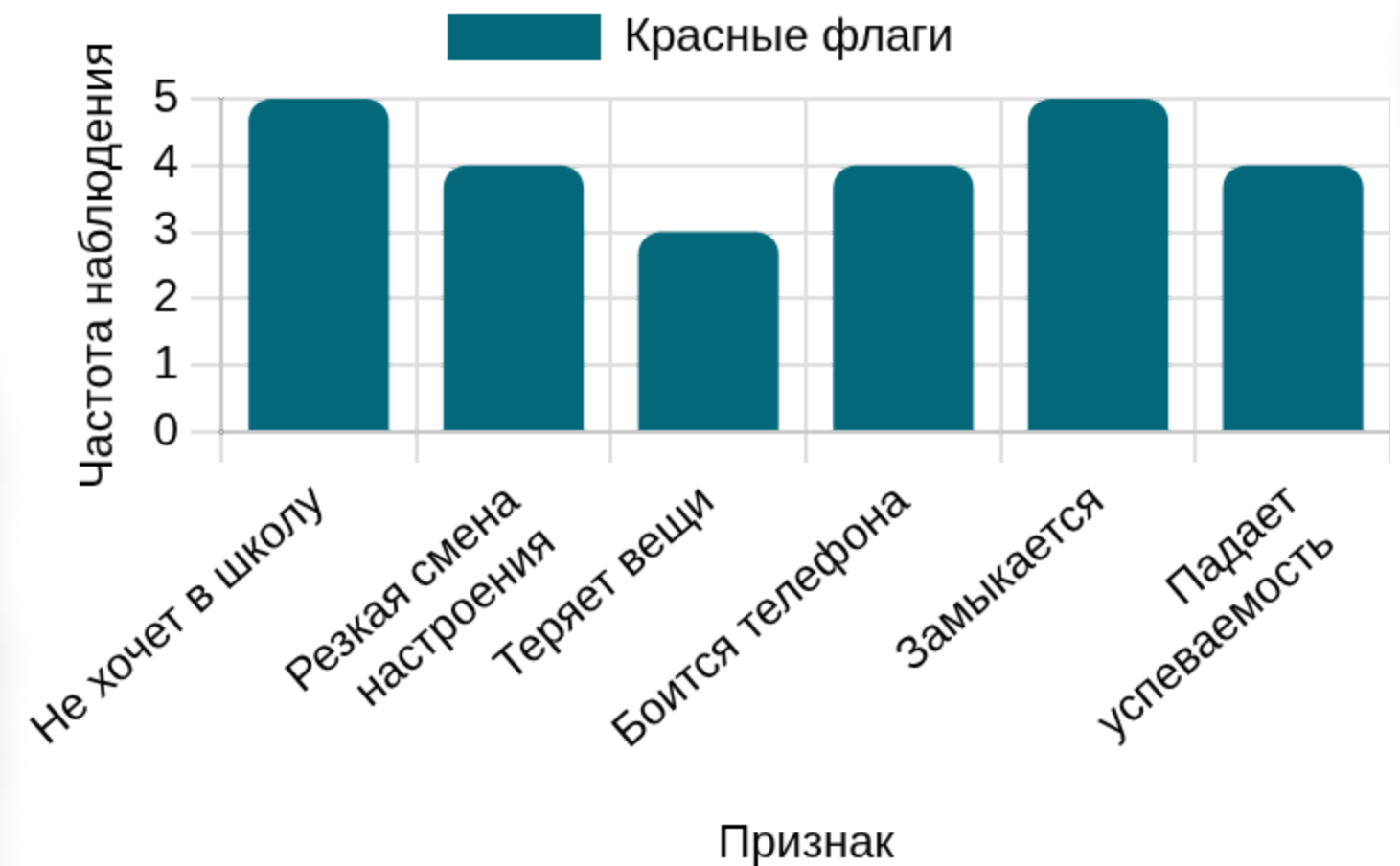
Сравните распространенные заблуждения с фактами: так легче понять, почему травлю нельзя оправдывать шуткой, терпением или виной пострадавшего.

Факты помогают сместить внимание с оправданий на ответственность обидчика и необходимость вмешательства взрослых.

Как распознать проблему

На диаграмме показаны самые заметные признаки: тревожное отношение к школе, изменения в поведении, проблемы с вещами и телефоном, снижение учебных результатов.

Если несколько признаков повторяются одновременно, это повод не ждать и спокойно поговорить с ребенком.



Наблюдаемые признаки, используемые в школьной практике

Как буллинг влияет на жертву

Постоянная тревога

Из-за постоянного напряжения ребенок может тревожиться заранее, ждать плохого и чувствовать себя незащищенным даже дома. Это мешает отдыхать, сосредотачиваться и спокойно общаться.

Снижение самооценки

Обидные слова и исключение из группы быстро подрывают уверенность в себе. Появляются стыд, ощущение ненужности и мысль, что с ним «что-то не так».

Сложности с учебой

Стресс отражается на учебе: становится труднее отвечать, запоминать и выполнять задания. Иногда ребенок пропускает уроки или начинает избегать тех предметов, где чувствует риск.

Изоляция и избегание

Пострадавший старается обходить людей, места и ситуации, где травля уже случалась. Такое избегание сужает круг общения и усиливает одиночество.



Как буллинг влияет на всех

1. 1. Закрепляется агрессия

У того, кто травит, закрепляется привычка добиваться своего давлением. Если это не остановить, агрессия легко переносится и на другие отношения — в классе, дома и в компаниях.

2. 2. Растет пассивность

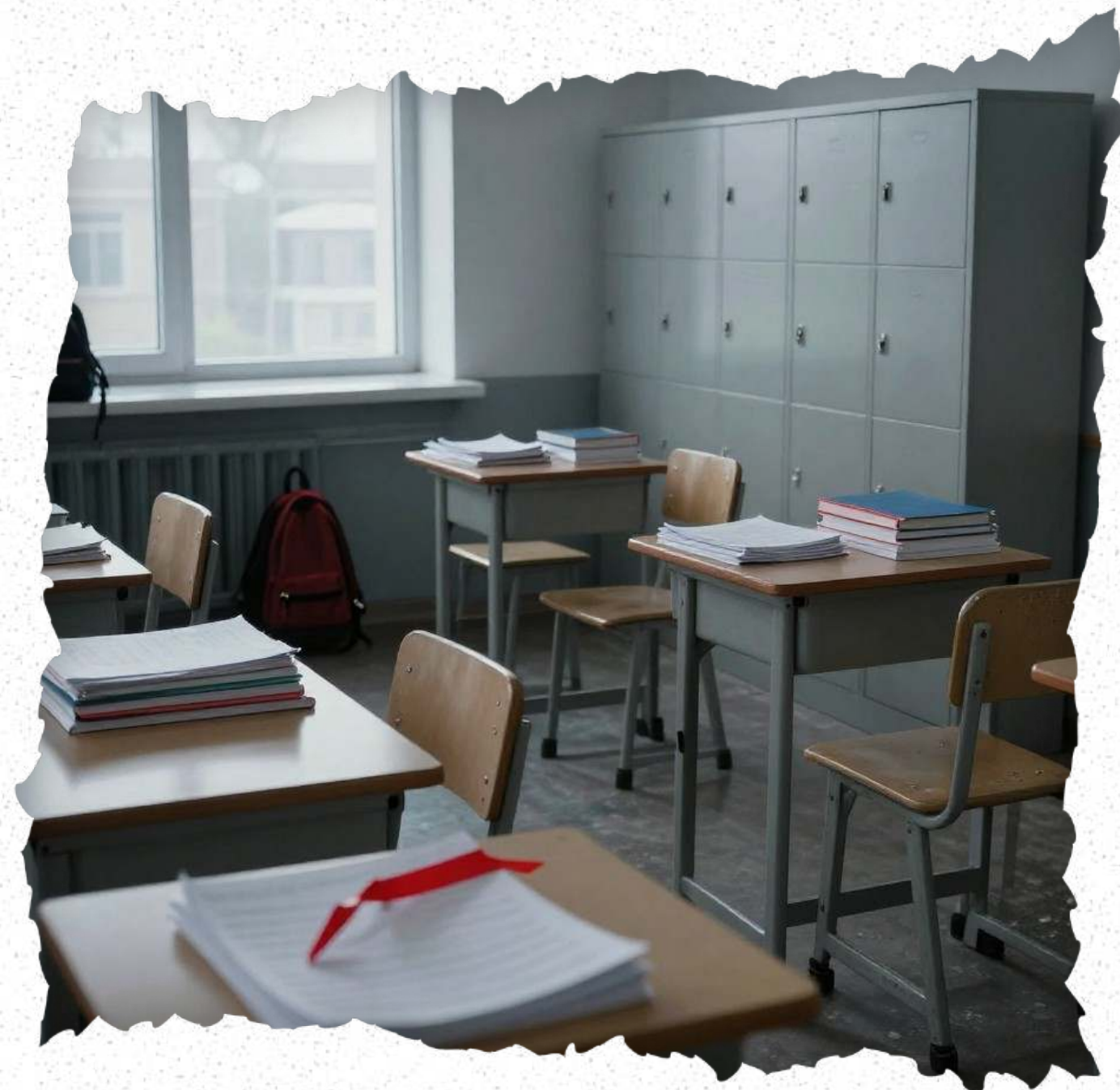
Свидетели быстро учатся молчать, чтобы не выделяться. Но вместе с молчанием приходят страх, вина и чувство, что от них ничего не зависит.

3. 3. Портится климат

Когда группа привыкает к травле, нормы общения портятся. Шутки становятся жестче, доверие падает, а класс делится на тех, кто нападает, и тех, кто боится.

4. 4. Страдает весь класс

В итоге страдают все: не только пострадавший, но и обидчик, и наблюдатели. В небезопасной среде сложнее учиться, дружить и просить о помощи.

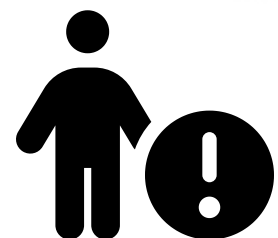


Роль свидетеля



Поддержать человека

Поддержка рядом может быть очень простой: подойти после ситуации, сказать, что человек не один, и остаться рядом. Такая короткая реакция снижает чувство стыда и одиночества.



Привлечь взрослого

Если ситуация опасна или повторяется, важно сообщить учителю, классному руководителю, психологу или другому взрослому. Это не «ябедничество», а способ остановить травлю безопасно.

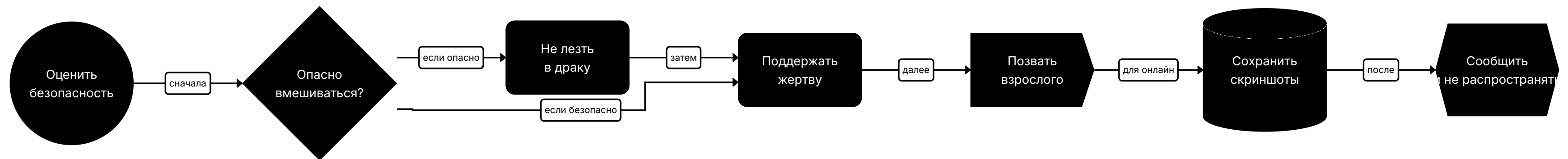


Не поддерживать травлю

Иногда достаточно не усиливать травлю: не смеяться, не пересылать обидное и не подхватывать насмешки. Спокойный отказ участвовать уже ослабляет давление группы.

Что делать, если вы стали свидетелем

Алгоритм показывает безопасные действия свидетеля при офлайн- и онлайн-травле.



Буллинг можно остановить

Буллинг нельзя считать «обычной ссорой»: это повторяющаяся травля, которая держится на неравенстве сил. Если вовремя заметить проблему и обратиться к взрослым, ситуацию можно остановить.