

БУЛЛИНГ

МОЛЧАТЬ
НЕЛЬЗЯ
ПОМОЧЬ



Что такое буллинг

*Меня буллят. Мне плохо.
Не пойду в школу!*

Буллинг, или травля – это систематические унижения, издевательства, физическая агрессия одних детей по отношению к другим.

Ребенка запугивают, игнорируют, оскорбляют, толкают, бьют, портят вещи и т.д.

Цель буллинга: лишить уверенности, вызвать страх, самоутвердиться за счет унижения другого человека

Травля может встречаться в любых коллективах: в спортивной секции, лагере, кружке. Но чаще – в школе.



Чем буллинг отличается от конфликта

1. Подростка преследуют
 - целенаправленно
 - систематически
 - длительное время
2. Силы неравны: группа против одного
3. Серьезные последствия для здоровья и психики
4. Любой ребенок может стать объектом травли. Для нее нет причины или предмета спора. Договориться вряд ли возможно

Опасности буллинга

Травля не проходит бесследно!

К чему она может привести:

1. Снижение самооценки – это негативно отражается на личной и социальной успешности
2. Тревожные и посттравматические стрессовые расстройства
3. Депрессия
4. Социофобия
5. Расстройства пищевого поведения
6. Аутоагрессия (селфхарм)
7. Суицидальные мысли

Признаки буллинга

Как понять, что подросток столкнулся с травлей

1. Настроение подавленное или раздражительное

Много тревоги, страхов, неуверенности в себе, часто плачет

2. Снизилась успеваемость

3. Личные вещи повреждены или пропали

На теле появляются царапины, синяки

4. Изменилось отношение к школе, кружку, секции

- Отказывается ходить в школу под любым предлогом

- Не хочет делиться, как прошел день

5. Возникают нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в желудке

Что не стоит делать

– Рассчитывать,
что дети сами
разберутся



*Не обращай на них
внимания, и они отстанут*

– Считать, что
буллинг – обычный
этап взросления



*Все через это проходили,
и все выжили*

– Думать, что ребенок
преувеличивает



*Не придумывай, ничего
страшного не случилось*

– Обвинять



*Значит, ты неправильно
себя ведешь*

– Настраивать
на агрессивное
поведение



Дай сдачи, не будь рохлей

Игнорирование буллинга приводит к его эскалации. Чем дольше ребенок находится в ситуации травли, тем тяжелее последствия.

- 

Мне не все равно, что с тобой происходит

Я выслушаю тебя, и не буду осуждать

-

Я тебя люблю и хочу
помочь тебе

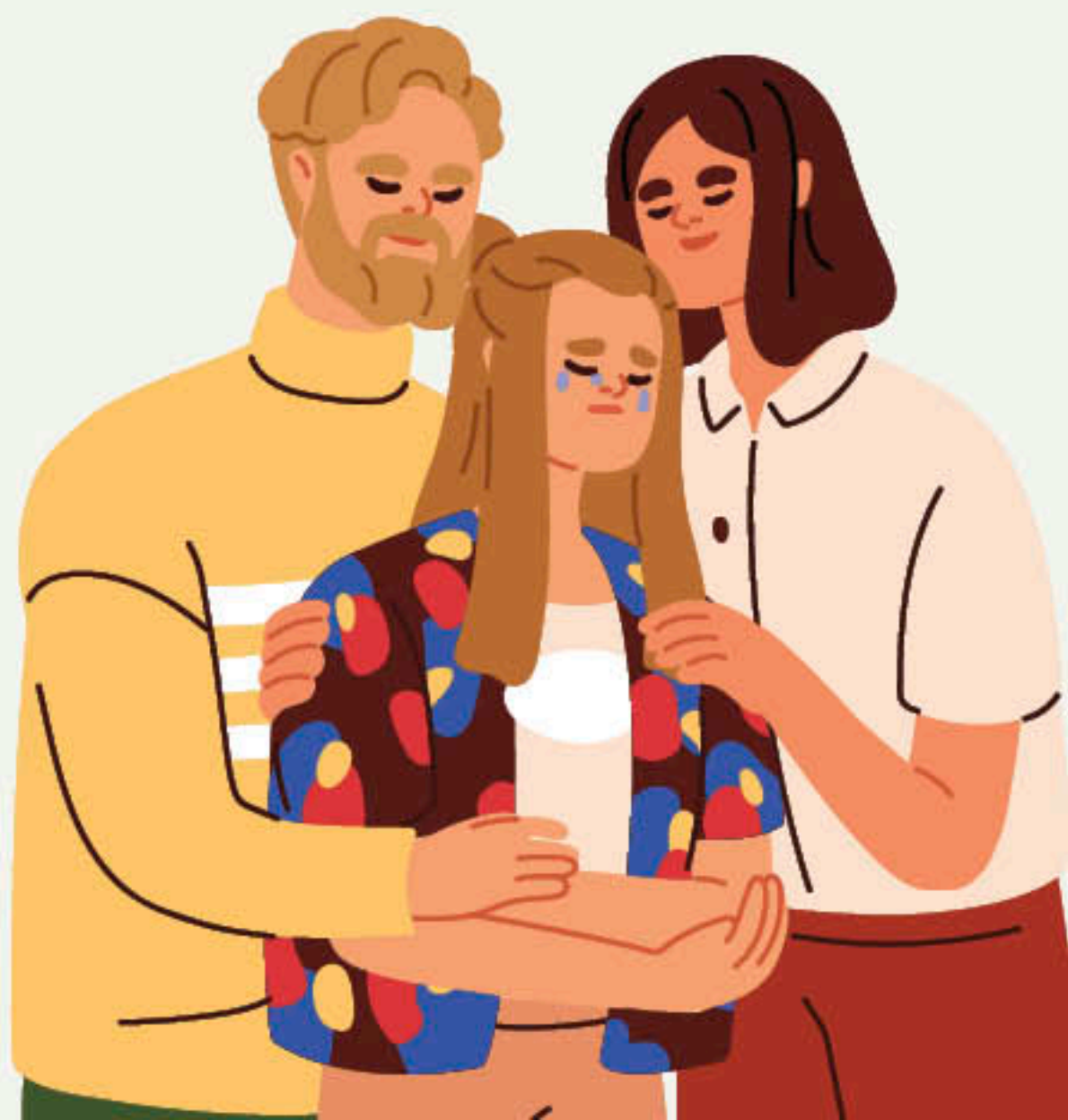
То, что происходит
– не твоя вина

Буллинг — это насилие

Последствия буллинга травматичны для всех участников.

**Только взрослые могут остановить травлю.
У них есть для этого возможности и ресурсы.**

Подросток беспомощен против толпы и системы, особенно когда травлю игнорируют, поощряют или даже провоцируют.



Если ваш ребенок
столкнулся
с буллингом и вам
нужна помощь, обратитесь
к психологу.

Своевременная поддержка
помогает предотвратить
негативные последствия
травли.

РОДИТЕЛЯМ



ПОДРОСТКАМ

