

БУЛЛИНГ

(от английского bullying — «запугивание», «издевательство») – это регулярно повторяющееся, умышленное насилие в отношении человека, который не может себя защитить.

В русском языке «буллинг» и «травля» – это слова синонимы.



КАК РАСПОЗНАТЬ БУЛЛИНГ

Это буллинг если:

ЕСТЬ ФАКТ НАСИЛИЯ

Насилие – жестокое обращение с человеком, при котором его вынуждают страдать, чувствовать и делать то, что не хочется. Травля всегда заставляет жертву испытывать боль и вовсе не обязательно физическую. Обидные слова могут ранить гораздо сильнее, чем толчок или даже удар кулаком.

СИТУАЦИЯ РЕГУЛЯРНО ПОВТОРЯЕТСЯ

Травля – это не разовая ссора или конфликт. Если один человек обидно обозвал другого – это насилие, но ещё не буллинг. Если же это происходит постоянно, значит, в группе появилась травля.

НАСИЛИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАМЕРЕННО

Мы часто случайно обижаем или задеваем других людей: неуместной шуткой, неудачной фразой, словами, сказанными в плохом настроении. Позже мы сожалеем о сделанном и ищем способ загладить вину. В ситуации буллинга агрессор специально причиняет жертве боль, намеренно заставляет её страдать и вовсе не собирается прекращать такое поведение. Обидчик всегда «сильнее».

БУЛЛИНГ ВСЕГДА ОСТАЁТСЯ НЕРАВНЫМ.



В ситуации травли жертва всегда «слабее» агрессора. Это не значит, что агрессор всегда сильнее физически. Он может иметь больше друзей или поддержки от окружающих, быть более активным и общительным, может занимать более высокое положение в группе. Так или иначе, жертва не может самостоятельно остановить агрессора, просто потому что у неё для этого недостаточно ресурсов.

КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

– повторяющееся негативное воздействие на эмоции и психику другого человека.

Может проявляться как в форме многократного **вербального насилия**:

- оскорбления, обидные клички и прозвища, обзывательства;
- запугивание и угрозы;
- словесные унижения и придирки;
- насмешки и передразнивания;
- неприличные жесты.

Так и в форме намеренного **социального насилия**:

- игнорирование (отказ общаться, избегание) и бойкот;
- отказ садиться рядом и исключение из совместных игр;
- распространение слухов и сплетен.

Психологическое насилие подрывает веру в себя, заставляет чувствовать себя подавленным, ущербным и виноватым, испытывать постоянный страх.

ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

– умышленное, повторяющееся нанесение физического вреда:

- удары и укусы;
- толчки и щипки;
- пинки и подножки;
- дёргание за волосы и щелбаны;
- нежелательные прикосновения и телесные наказания;
- и любые другие физические действия, применяемые к человеку против его воли.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ (НАНЕСЕНИЕ УЩЕРБА)

– это сочетание физического и психологического насилия. Представляет собой систематическое посягательство на имущество жертвы:

- вымогательство и отбирание денег, еды или вещей;
- порча или повреждение вещей;
- кража.

Обрати внимание!

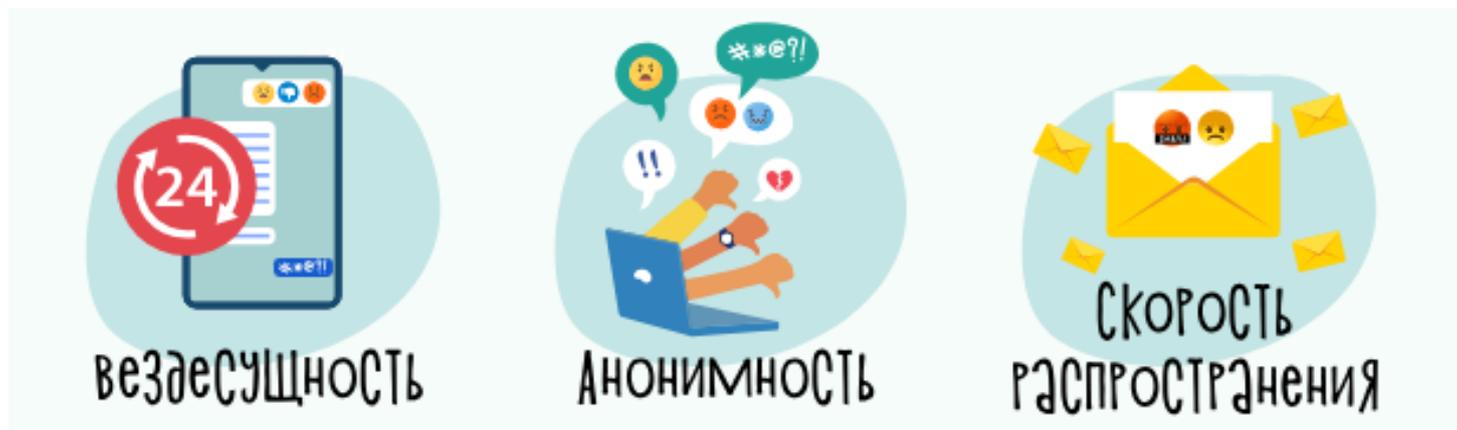
В реальной жизни различные формы буллинга редко существуют отдельно друг от друга. Так, например, постоянные удары и толчки, наносят не только физические травмы, но и приводят к эмоциональным трудностям.



В современном мире травля и преследование всё чаще осуществляются через электронные устройства и ресурсы.

Такую форму травли называют **КИБЕРБУЛЛИНГ**.

Для кибербуллинга характерны те же признаки, что и для буллинга: преднамеренность, повторяемость и неравенство сил. Но у него есть и свои особенности:



Если кого-то травят в учебном заведении, он может почувствовать себя в безопасности, вернувшись домой.

Кибербуллинг преследует жертву 7 дней в неделю, 24 часа в сутки.

Часто агрессоры уверены, что действуют анонимно и не боятся использовать самые грубые методы.

Спойлер: В интернете нет никакой анонимности. Любой поступок оставляет цифровой след, который можно зафиксировать.

Информация в интернете разлетается за секунды. Достаточно одного сообщения для того, чтобы к травле подключились десятки пользователей.

Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, форумах, игровых сайтах, а также с помощью электронной почты, звонков и смсок.

Кибербуллинг – это

- !! неприятные и навязчивые сообщения, комментарии;
- !! распространение оскорбляющей или личной информации: фото, видео, картинок;
- !! взлом или кража аккаунтов и личной информации;
- !! рассылка сообщений от имени жертвы;
- !! исключение из групп, сообществ и игр;
- !! создание специальных групп с целью травли.



КТО ЕСТЬ КТО В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА?

На первый взгляд может показаться, что в ситуации буллинга участвуют всего две стороны: жертва и агрессор. Но вот как всё выглядит на самом деле: если в учебной группе появляется буллинг, никто не остаётся в стороне, каждый играет определенную роль. Какие это могут быть роли?

Всех участников буллинга можно разделить на три группы:

жертва, агрессоры и свидетели насилия – наблюдатели, которые могут совершенно по-разному относиться к происходящему.



АКТИВНЫЕ СТОРОННИКИ

Не участвуют в травле сами, но открыто поддерживают травлю – смеются над происходящим, привлекают внимание к ситуации, рассказывают о ней другим

ПАССИВНЫЕ СТОРОННИКИ

Они не поддерживают агрессора открыто, но на самом деле им нравится то, что происходит

ПОСЛЕДОВАТЕЛИ

- те, кто одобряют травлю и принимают в ней активное участие

АГРЕССОР

(буллер, булли, обидчик)

- зачинщик травли, тот, кто проявляет агрессию. Часто агрессоров может быть несколько, но обычно есть тот, кто начинает травлю – лидер буллинга.

ЖЕРТВА (пострадавший)

- тот, кто подвергается агрессии и буллингу. Жертвой может быть, как один человек, так и целая группа

РЕАЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ

Они выступают против травли и помогают (или стараются помочь) жертве

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ

Им не нравятся травля и издевательства. Они считают, что должны помочь жертве, но пока не решаются: боятся вмешаться или просто не знают как

БЕЗРАЗЛИЧНЫЕ НАБЛЮДАТЕЛИ

- все те, кто пытается не включаться в процесс буллинга и не занимать чью-либо позицию. Они как бы безразличны к происходящему: считают, что это не их дело, что они не достаточно знают о том, что и почему происходит, ждут и смотрят, что случится дальше.



На первый взгляд может показаться, что от травли страдает только тот, кого обижают. Действительно, сложнее всего приходится пострадавшему, но травля – это плохо для всех, кто находится рядом, это то, что меняет жизнь всего класса.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?

КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ:

Не оставайся в стороне. Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.

Расскажи тому, которому доверяешь. Например, родителям, куратору, психологу или преподавателю.

Вмешайся, если видишь, как кого-то

«буллят». Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратись за помощью. Помни: для того, чтобы помочь тому, кого травят, вовсе не обязательно «сражаться за него до последнего», важно дать понять обидчикам, что то, чем они занимаются – это травля, и в этом нет ничего крутого или прикольного.

Поддержи пострадавшего. Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что считаешь, что он не виноват в травле, а происходящее неправильно и недопустимо.

Стань примером. Дай понять агрессорам, что обижать других — это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее, чем каждый день бояться столкнуться с агрессией и негативом.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО:

- Игнорировать, словно всё в порядке и это не твоё дело.
- Становиться на сторону агрессора, чтобы не пострадать самому.
- Советовать жертве измениться или не обращать внимания.
- Подвергать себя опасности, защищая жертву.
- Винить себя за то, что не смог вмешаться.

Если твой друг или знакомый рассказал тебе о том, что он подвергается буллингу, поговори с ним об этом. В такой ситуации ему очень нужна поддержка. Объясни, почему важно поделиться проблемой со взрослыми, и подскажи, что ещё можно сделать, поблагодари за то, что он всё тебе рассказал.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ РЕГУЛЯРНО «БУЛЛЯТ»?

Если в университете тебя постоянно дразнят, обижают, толкают, высмеивают или наоборот игнорируют, не нужно это терпеть. Никто не имеет право тебя травить, и ты точно не виноват в том, что это происходит. Запомни, из любой даже самой сложной ситуации есть выход.



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

- !! **Расскажи о травле тому, которому доверяешь.** Поддержка и помощь взрослых – это главное оружие в борьбе с буллингом.
- !! **Покажи, что тебе не нравится.** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
- !! **Попробуй найти поддержку.** Скорее всего в группе есть студенты, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться. Нужно набраться смелости и поговорить с ребятами, которые не участвуют в травле.
- !! **Научись реагировать спокойно.** Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но помни, что слёзы, крики, злость, любая бурная реакция – это именно то, чего добивается агрессор. Без этого ему быстро станет скучно.
- !! **Используй юмор.** Это хороший способ обезоружить обидчика и остаться в хорошем настроении.
- !! **Пойми, что проблема не в тебе.** Чтобы не случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью для себя, ты помогаешь всей группе.

Справиться с травлей в одиночку практически невозможно, а потому очень важно, чтобы ты рассказал о происходящем родителям, куратору, преподавателям или психологу.



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО

- !! Ждать, что обидчикам надоест и они отстанут.
- !! Отвечать тем же, реагировать агрессивно, мстить или угрожать.
- !! Считать, что травля в университете – это нормально, и так и должно быть.
- !! Никому не рассказывать о травле, боясь стать ябедой.
- !! Искать причины травле в себе, обвинять себя в происходящем.
- !! Делать вид, что тебе самому смешно, когда на самом деле больно и обидно.



**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!
ЗНАЙ, ЧТО ТЫ НЕ ОДИН!!!**



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ** 293-85-77
293-21-44

Вопрос психологу БГУИР
online (анонимно): trust@bsuir.by