

A top-down photograph of a person sitting on a dark wooden bench, covering their face with their hands. Several other people's hands and arms are visible around them, pointing their index fingers towards the person on the bench, suggesting a bullying or harassment scenario.

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

КАК СОЗДАТЬ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ



КООРДИНАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР СПБ И ЛО



Что такое буллинг, его виды и почему важно предотвращать

Буллинг— это систематические акты агрессии.

Виды: физический, вербальный, социальный, кибербуллинг.

Профилактика — своевременное выявление буллинга и принятие мер препятствующих его распространению



КООРДИНАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР СПБ И ЛО

Признаки травли: поведенческие и эмоциональные маркеры

Поведенческие маркеры травли часто проявляются внезапной изоляцией: ребенок избегает одноклассников, меняет привычные маршруты, отказывается от посещения кружков, просит провожать его домой. Замечаются частые «забытые» вещи, испорченные тетради, внезапные пропуски уроков. Падает успеваемость, возрастает тревожность перед школой, учащаются соматические жалобы утром

Эмоциональные маркеры включают в себя: резкие перепады настроения, слезливость, раздражительность, вспышки гнева без видимых причин, чувство вины и беспомощности. Возникают нарушение сна и аппетита, навязчивые страхи, снижение самооценки, уход в интернет или полное избегание сети. Возможны самоповреждающее поведение и упоминание о «бессмысленности» усилий и учебы

Стратегии школы: правила, обучение эмпатии и работа с климатом

Школа снижает травлю через ясные правила, эмпатию и поддержку

Эффективная профилактика буллинга опирается на четкие нормы поведения, обучение эмпатии и системную работу с климатом: регулярные уроки о внимательности и уважении, тренинги по урегулированию конфликтов, анонимные каналы помощи, поддержка пострадавших, а также мониторинг инцидентов и участие семьи

Учителя моделируют уважение, а ученики тренируют навыки диалога

Ключ к снижению травли – последовательность: классные правила обсуждаются с детьми, закрепляются практиками взаимопомощи, поощряется безопасное сообщение о случаях буллинга, назначаются доверенные взрослые, ведется статистика, а школа совместно с родителями формирует культуру нулевой терпимости

Алгоритм действий свидетеля: заметить, поддержать, сообщить, зафиксировать

1

Заметь и оцени риск

Заметь признаки буллинга: систематичность, дисбаланс сил, публичность. Оцени риски для жертвы и себя, не усугубляй ситуацию. Сохраняй спокойствие и не игнорируй

2

Поддержки пострадавшего

Поддержки пострадавшего лично и безопасно: предложи уйти из опасной зоны, выслушай без осуждения, подтвердив его чувства. Спроси, чем помочь

3

Сообщи ответственным

Сообщи взрослым или ответственным: классному руководителю, психологу, администрации, родителям. Зафиксируй время и факты. При онлайн-травле сделай скриншоты до удаления

Онлайн-безопасность: кибербуллинг, приватность и цифровой след



Стоп буллинг онлайн

Не делись данными без проверки источника

Сохраняй личные границы в сети

Фиксируй факты травли и сообщай взрослым

Блокируй агрессора и настраивай приватность

Совместная ответственность: семья, школа и ученики против травли



Профилактика травли эффективна, когда семья, школа и ученики действуют сообща: развивают эмпатию, формируют правила нулевой толерантности, учатся сообщать о рисках и поддерживать пострадавших, вовлекаются в диалог