

ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ  
**ПРОДВИЖЕНИЕ**



**ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

# «Буллинг и кибербуллинг: актуальные вопросы»

ИСИМ «Продвижение»

По данным ЮНЕСКО, в России примерно **27% школьников** становятся жертвами травли. У Всемирной организации здравоохранения похожие цифры: среди 11-летних детей **23% девочек и 27% мальчиков** признались, что подвергались унижениям со стороны сверстников.

КАЖДЫЙ **5 ШКОЛЬНИК**  
СТАНОВИТСЯ ОБЪЕКТОМ  
ТРАВЛИ

КАЖДЫЙ **2 ШКОЛЬНИК**  
ВОВЛЕЧЕН В ТРАВЛЮ  
(НАБЛЮДАТЕЛЬ ИЛИ  
АГРЕССОР)

**Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – психологический террор, избиение, травля одного человека другими.**

**Кибербуллинг — это вид травли, преднамеренные агрессивные действия систематически на протяжении длительного периода, осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействий, направленных против жертвы, которая не может себя защитить.**

# Основные их признаки:

1. Преднамеренность.
2. Систематически.
3. Совершается группой лиц или при поддержке группы

# Кибербуллинг

# VS

# буллинга:

# различия

# КОГО НЕ ЛЮБЯТ?



# КАК НЕ ЛЮБЯТ?

## Анастасия, 17 лет

В 8-м классе надо мной жестко издевались. Мы с семьей только переехали в новый район, и я была новичком в школе. Как в любой школе, в этой была своя «элита» — крутые парни, которые тусовались на районе, старше меня на пару лет. Ходили в Adidas и Nike, в футбол постоянно играли. В школе были негласные правила: либо ты с ними, либо тебя будут гнобить до конца учебы. А я, как пришла, начала встречаться с парнем, который постоянно общался с этими ребятами. У них был лидер, Алина, центральная ведьма. Она встречалась с Артемом до наших с ним отношений, и из-за этого я стала отстоем в их кругу. Раз-два в неделю они меня приставляли к стенке гаража и соревновались — кто плевком попадет мне в лицо, в глаз. Мой парень старался как-то объяснить ребятам, что с его девушкой так поступать нельзя, но из-за авторитета Алины никто его не слушал. И так продолжалось почти до конца девятого класса, пока кто-то не ушел в колледж и в другую школу.

Самое ужасное то, что я не могла об этом сказать ни родителям, ни в школе — они угрожали, что избьют Артема. А выйти из круга их общения было еще опаснее: лучше быть «отстоем» в элите, чем прослыть «стукачом» или «ботаником». В школе они меня могли пнуть, отжать из очереди в буфете, начать играть сменной обувью в футбол. Через год это закончилось. Теперь у нас новый класс, новый коллектив, больше таких издевательств нет.



## Катя, 17 лет

Я по-жесткому «буллила» в школе. Один раз довела одноклассницу до самоубийства. Зачем?  
Просто самоутверждалась. Но я не думала, что дойдет до такого.

Как-то в нашем классе появилась новенькая, а новенькие у нас проходят что-то вроде «проверки на крепкость». Ее звали Лерой, и она ужасно задирала нос. Однажды на собрании ее родители сказали, что в этой школе не место их ребенку и она не должна учиться с такими плебеями, как мы, а через год она поедет учиться в Оксфорд, так что ей нужен хороший аттестат. Ну и вся эта история дошла до нас. Я создала фейковый аккаунт в «ВКонтакте» и писала ей всякие гадости про ее внешность, обзывала как только могла. А она показала свою трусливость, ну и я не могла остановиться. Эта Лера писала фразы типа «Прекратите! Хватит! Это жестоко! Перестаньте!». Я увидела, что она струсила, и стала добивать.

Взломала телефон ее парня, достала оттуда ее голые фотографии, выложила в «Подслушано» в нашей школе. Тогда все это подхватили: стали ее гнобить, обзывать «шлюхой». У нее то ли родители разводились, то ли еще что, а я писала ей всякое дно с фейка, в том числе про родителей. Она удалилась, психанула. В марте ее даже положили с нервным срывом в больницу. Наверное, потому что мы порвали ее тетрадки, о которых она пеклась больше всего, переписывала каждую ночь. Нам аж противно от этого было.

После окончания 10-го класса она ушла из нашей школы, а потом мы узнали, что она выпилилась.

## Последствиями для жертвы травли могут быть:

---

- ❗ Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса
  - ❗ Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно
  - ❗ Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»
  - ❗ Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы
  - ❗ Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы
  - ❗ Социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.
  - ❗ Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению
  - ❗ Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.
-

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

---

## 1. Ждать, что само пройдет

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до примерно 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

## 2. Искать причины и объяснения

Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

### 3. Путать травлю и непопулярность

Об этом уже шла речь. Никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Многим детям, кстати, и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на нее полное право.

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.



## 4. Считать травлю проблемой только жертвы

Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огру-



## 5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Это подход «все дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, дешевая одежда – все может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

## 6. Давить на жалость

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (скорее всего, уже там бывали: в своей семье или в другой группе). Жертву же педалирование ее страданий обидит, унизит или подкрепит ее беспомощность или ярость. Гораздо важнее «сломать игру», перевести фокус внимания с жертвы на правила игры, на неприглядность и недопустимость агрессии.

Логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращен на жертву, и она мечется в нем, как обреченный кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Наша задача – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилие как таковое.

## 7. Принимать правила игры

Это самое важное, пожалуй. Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие». Если не конфронтировать с самой идеей травли, ничего не получится.

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Достается всегда  
слабым?

# ЧТО ДЕЛАТЬ?





Людмила Петрановская

27 окт 2017

Травля. Часть 2

(начало: <http://www.pravmir.ru/travlya-1/>)

Что можно сделать

Конечно, ситуации очень разнообразны, это общие принципы и шаги.

1. Назвать явление

Никаких «У моего сына (у Пети Смирнова) не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют — это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит.

2. Дать однозначную оценку.

Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, "разумные человеки", что они способны научиться быть вместе и работать вместе без того, чтобы. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Есть еще классная ролевая игра про кареглазых и голубоглазых, но ее должны проводить профессионалы. А мозги хорошо прочищает.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Это должна быть проповедь, а не нотация.

3. Обозначить травлю как проблему группы

Когда на людей наезжают, предъявляя им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное — оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети с нарциссической травмой, абсолютно неспособные переносить стыд и вину. И они будут драться, как гладиаторы за свою роль «супер-пупер альфа». То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего.. А это не я.» и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести. Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно «он», кто именно что и т. д.

Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ.

#### 4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор

Результат не будет прочным, если дети просто прогнутся под формальные требования учителя. Задача — вывести их из «стаинового» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля».

Допустим 1 балл — это «я никогда в этом не участвую», 2 балла — «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла — «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах — сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, «троек» не будет, даже у самых отпетых агрессоров. В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, нужно сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

#### 5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся — их разнимают». Если дети постарше, можно разобрать более сложные ситуации, например, то, что люди по-разному чувствительны, и то, что для одного — дружеская борьба, для другого может быть больно. Это может найти отражение в таком, например, правиле. «Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращу делать то, что я делаю, немедленно». Но слишком много, тонко и сложно не надо, по крайней мере, для начала.

Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше — чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

## 6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений.

Это очень важно. В нашем случае это была главная ошибка: я поговорила с директором, та кого-то приструнила, вроде стало лучше и мы не стали дожимать, надеясь, что все постепенно выправится. А оно притихло, но тлело, как торфяное болото.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Да множество есть всяких фишек, тренеры и игротехники их знают. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать график температуры! и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

## 7. Гармонизировать иерархию.

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый, гуляй-не хочу. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

## 6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений.

Это очень важно. В нашем случае это была главная ошибка: я поговорила с директором, та кого-то приструнила, вроде стало лучше и мы не стали дожимать, надеясь, что все постепенно выправится. А оно притихло, но тлело, как торфяное болото.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Да множество есть всяких фишек, тренеры и игротехники их знают. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать график температуры! и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

## 7. Гармонизировать иерархию.

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый, гуляй-не хочу. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

# РЕСУРСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ



**f** Поиск 🔍

- ✓ Центр безопасности
  - Главная страница
  - Правила
  - Инструменты
  - Ресурсы
- 🔗 Проверка конфиденциальности
- 🔗 Проверка безопасности
  - > Портал для родителей
  - > Портал для подростков
  - Библиотека материалов по вопросам цифровой грамотности
  - > Защита в Интернете
- ✓ Центр предотвращения травли
  - Главная страница

## Как бороться с травлей

Центр по предотвращению травли, разработанный в партнерстве с Йельским центром эмоционального интеллекта, — это ресурс для подростков, родителей и преподавателей, посвященный борьбе с травлей и разрешению других конфликтов. Здесь вы найдете пошаговые инструкции по разрешению конфликтных ситуаций, в том числе советы, как начать обсуждение проблемы, для людей, подвергающихся травле, родителей учеников, подвергающихся или обвиняемых в травле, и преподавателей, чьи учащиеся имеют проблемы, связанные с травлей.





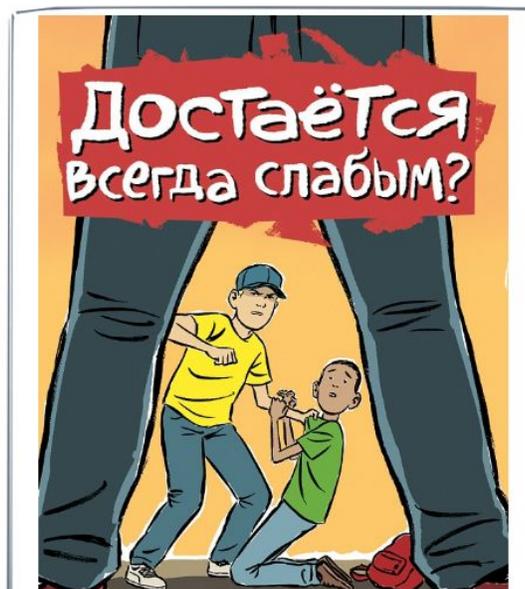
АНТИБУЛЛИНГОВАЯ

# RESPECT

En | De | HEB | Ar

Манифест **Комиксы** Новости проекта Методика Контакты

Найти



|| Мы все знаем, что такое травля, не так ли? Мы все сталкивались с ней: были жертвами, свидетелями или (постыдно, но) соучастниками. К счастью, многие ситуации имеют своих každодневных

Моя Страница

Новости

Сообщения 34

Друзья

Группы

Фотографии

Музыка

Видео

Игры

Документы

Реклама

Институт социал..

Молодежный комп..

Меню ИСИМ "Прод..

Живая Библиотек..

Мои Гости 1

Блог Разработчикам

Реклама Ещё ▾

## Людмила Петрановская

### Информация

Группа читателей Людмилы Петрановской.  
В группе публикуются статьи Людмилы Владимировны, размышления из ее блога, интервью и видеозаписи с ее участием.

### Видеозаписи 99



11 лет без права на отказ. Какие чувств...



Людмила Петрановская про Всеобуч

### Обсуждения 5

#### Школа приемных родителей

4 сообщения - Последнее от Елены Филягиной 27 сен в 22:32

#### Анонсы лекций Людмилы Петрановской

36 сообщений - Последнее от Марии Романовой 11 окт в 0:31



Вы участник ▾

Увед. включены ▾

Пригласить друзей

Сохранить в закладках

Подписаны 44 друга



Участники 70 419





https://classgames.ru



Перспектива Образовательные те Полезные сервисы Креативность Для МК Для себя Украина Книги Политика СМИ Фильмы

Другие закладки



# ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СМЕЛЫХ

Здесь ты узнаешь, что такое буллинг  
и как защитить себя и друзей.

НАЧАТЬ ИГРУ

ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ

ПОПРОБОВАТЬ ПОЗЖЕ



Ты знаешь, что такое буллинг? Давай продолжим

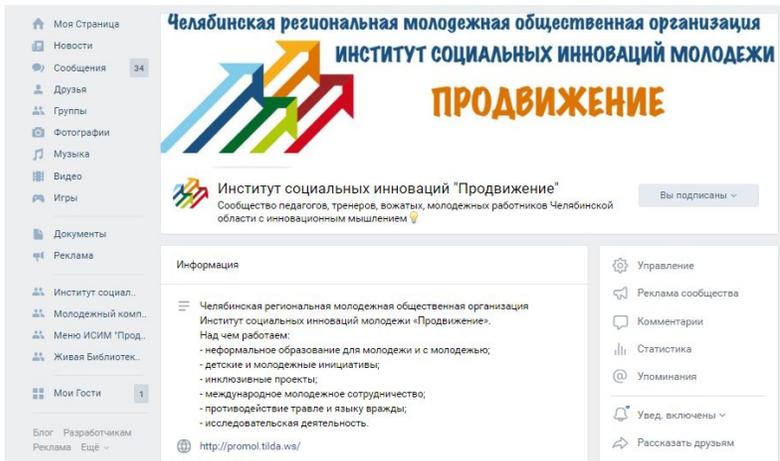
Помощь рядом



Политика обработки персональных данных Фильм «Smiles» © «Врачи детям», 2016-2018 Веб-студия «Силуэт»: создание сайтов



<https://vk.com/promol74>



<http://promol.tilda.ws/>

89124016802

[promol174@gmail.com](mailto:promol174@gmail.com)



25-27 января 2019 года

Тренинг-семинар по  
созданию инструментов  
для профилактики и  
противодействию буллингу  
и кибербуллингу

