

Уполномоченный по правам
ребенка в Кабардино-Балкарской
Республике

Травля (буллинг) в образовательных организациях



Нальчик 2022 г.

Что такое «БУЛЛИНГ»?

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это систематические акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. Буллинг и травля — это синонимы, описывающие одно и то же явление.



При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, и этим травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. И если конфликт — это единичное происшествие, которое тоже может быть довольно жёстким, то буллинг — это долгосрочное и обдуманное насилие, которое жертва не может остановить самостоятельно.

Травля может проявляться как в физической (драки, повреждения или кражи личных вещей), так и в психологической форме в виде оскорблений, угроз, бойкота, психологического давления.

Как бороться с буллингом?

При травле в школе важно помнить: дело не в вас, а в агрессорах, в группе. Негатив в вашу сторону характеризует с плохой стороны не вас, а их. Поэтому для предотвращения эмоционального буллинга можно принять его. Главное — это не должно повлиять на вашу оценку самого себя, так как ни одно из сказанных обидчиком слов в действительности не относится к вам.

Если к вам применяют физическое насилие, портят вещи и одежду, отбирают деньги, угрожают и причиняют тебе боль, это уже уголовное преступление. Об этом стоит немедленно сообщить учителю и родителям: они могут не только серьезно поговорить с обидчиком, но и пойти в полицию. Помните, сообщить о травле в школе взрослым необходимо, агрессоры не смогут причинить вам вреда и это не будет «ябедничеством».

Если же вы стали свидетелем буллинга, стоит помнить, что он держится именно на группе: если несколько ребят перестанут позволять издеваться над другим, группа будет разрушена и травля в школе прекращена.



Помни! Ты не одинок! Тебе обязательно помогут!

Если ты сильно расстроен, позвони на телефон доверия, поговори с психологом. Звонок бесплатный.
8-800-2000-112

Если твои права нарушаются, позвони Уполномоченному по правам ребенка в КБР:
8 (8662) 42-28-87, 8 (8662) 42-59-72