



Буллинг: как распознать и противостоять

Презентацию подготовил:

педагог-психолог

Шереметинская В.Н.





Буллинг -



- травля одного человека другим, агрессивное преследование одного подростка другими;
- проявляется во всех возрастных и социальных группах;
- в сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Отличительные черты буллинга:



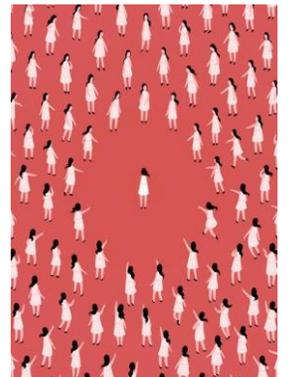
- преднамеренность и умышленность;
- регулярность;
- неравное распределение сил между обидчиками и жертвой;
- тот, на кого направлен буллинг, испытывает **травмирующие переживания** (страх, тревога, подавленность, депрессия и т.д.).



Формы буллинга:



- физическое насилие (удары, толчки, пинки);
- вербальная агрессия (сплетни, насмешки, критика, оскорбления);
- психологическая травля (запугивания, бойкот);
- кибербуллинг (травля в социальных сетях).





Участники буллинга:



- **зачинщик** – человек, который преследует и запугивает жертву;
- **жертва** – человек, который подвергается агрессии;
- **защитник** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии;
- **агрессоры** – люди, участвующие в травле, начатой зачинщиком;
- **сторонники** – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им;
- **наблюдатели** – люди, знающие о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

В случае возникновения в группе буллинга необходимо:



- сохранять **спокойствие** в случае обнаружения буллинга;
- отнестись к случаю или к рассказу о буллинге **серьезно**;
- оказать **поддержку** «жертве»;
- показать зачинщику (агрессорам) **своё отношение** к ситуации;
- **сообщить тому, кто может повлиять на ситуацию** (преподавателю, куратору, члену администрации), о том, что происходит.

Чтобы не стать жертвой буллинга, нужно:

- развивать свой эмоциональный интеллект - умение отслеживать и контролировать эмоции;
- не воспринимать травлю на свой счет – укреплять самооценку;
- расширять кругозор – концентрироваться на своём развитии;
- отличать конструктивную обратную связь (критику) от необоснованных придирок и обвинений;
- обозначать и отстаивать свои границы – уметь аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- быть дружелюбным и честным;
- своевременно просить о помощи.



Личностные качества, помогающие противостоять буллингу:

- готовность принимать мнение другого человека, его позицию;
- уважение чувства человеческого достоинства;
- уважение прав других;
- принятие другого таким, какой он есть;
- способность поставить себя на место другого;
- уважение права быть другим;
- признание многообразия людей, мнений, религий;
- признание равенства других;
- отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.



Уважаемые студенты!

К сожалению, стать жертвой травли может абсолютно любой человек, независимо от возраста, пола, интеллектуальных и физиологических особенностей, финансового состояния и социального положения.

Универсального решения данной проблемы нет, но важнейшим условием противодействия являются честность и открытость при ее обсуждении.

Поэтому, если вы стали жертвой буллинга или его свидетелем в своей группе **ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщите об этом куратору или в социально-психологическую службу колледжа (209 кабинет).**





Спасибо за внимание!
Будьте терпимы и добры к тем,
кто вас окружает!

