

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЖЕРТВЕ БУЛЛИНГА



### КАК ТОЛЬКО ЭТО ПРОИЗОШЛО:

1. Осознайте, что просить помощи – это не стыдно, не стужачество и не сделает ещё хуже. Наоборот, хуже будет, только если ничего не делать.



2. Поделитесь проблемой с тем, кому доверяете. Лучше, если это будут родители.

**ЕСЛИ ЕЩЁ НЕ ГОТОВЫ ОБСУЖДАТЬ  
ПРОБЛЕМУ С БЛИЗКИМИ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ  
МЫ НАХОДИМСЯ ПО АДРЕСУ:**

Г. УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, УЛ. ЧЕХОВА  
63, 4 ЭТАЖ

ВЫ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ  
БЕСПЛАТНО,  
АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО ПО  
ТЕЛЕФОНАМ

26-68-92

8-707-907-33-50

INSTAGRAM: SLUZHBA\_DOVERIYA

## КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ БУЛЛИНГ ДЛЯ ЖЕРТВЫ?

Травля не проходит бесследно ни для кого из участников. Но больше всего от неё страдает жертва. Длительное психологическое и физическое насилие может привести:

- к физическим травмам;
- асоциальному поведению, жестокости;
- тревожным расстройствам;
- проблемам с самооценкой;
- депрессии, которая будет постепенно усугубляться;
- заболеваниям разных систем организма;
- зависимостям;
- суицидальным мыслям и попыткам самоубийства.

- ЗАДАЙТЕ ВОПРОС
- ПОГОВОРИТЕ
- С КОНСУЛЬТАНТОМ

  
balaqorgau



«ӨНІРЛІК ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ КӨМЕК  
ОРТАЛЫҒЫ» КММ ШҚО БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКИ И ПОМОЩИ» УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ВКО

## ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

## БУЛЛИНГ





# ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ ?

Понятие «буллинг» (от англ. bullying – запугивание, травля) появилось еще в XX веке.

Травля опасна не только для непосредственной жертвы. Она создает нездоровую атмосферу в классе – ведь каждый боится стать следующим.

И оно ярко описывает то, чему противостоит человек, на которого она направлена.

Это могут быть:

- ОСКОРБЛЕНИЯ;
- УГРОЗЫ;
- НАСМЕШКИ;
- СПЛЕТНИ;
- ПОРЧА ИЛИ КРАЖА ИМУЩЕСТВА;
- БОЙКОТЫ;
- ДРАКИ И ИЗБИЕНИЯ.

# КТО УЧАСТВУЕТ В БУЛЛИНГЕ ?

## ЖЕРТВА

ТОТ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ НА СЕБЕ СИСТЕМАТИЧЕСКУЮ АГРЕССИЮ. Т. К. СИЛЫ В ЭТОМ ПРОТИВОСТОЯНИИ НЕРАВНЫ, ЖЕРТВА БУЛЛИНГА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ СЛАБОЙ И НЕСПОСОБНОЙ ПРЕКРАТИТЬ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА.

ПРИЧЁМ ЧАСТО ОНА НЕ ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ САМА. НАОБОРОТ – ПРЕДПОЧИТАЕТ МОЛЧАТЬ И ДЕРЖАТЬ ВСЁ В СЕБЕ ИЗ-ЗА СТЫДА, СТРАХА ПОЧУВСТВОВАТЬ ОСУЖДЕНИЕ И ПОКАЗАТЬСЯ ЕЩЁ БОЛЕЕ СЛАБОЙ.

## АГРЕССОР

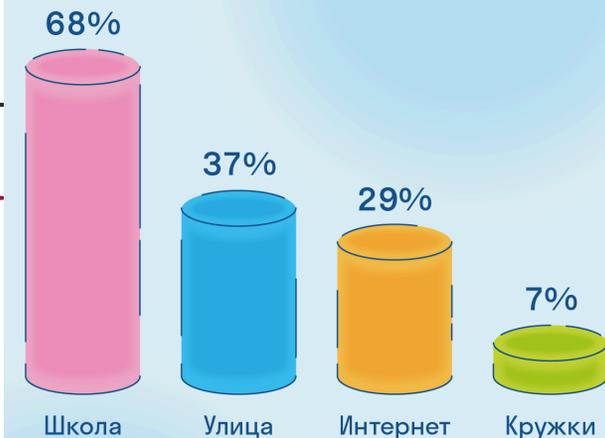
ТОТ, ОТ КОГО ИСХОДИТ НАСИЛИЕ. ПРИЧЁМ К АГРЕССОРАМ ОТНОСЯТСЯ И ЗАЧИНЩИКИ, И ПОДДАКИВАЮЩИЕ ИМ, КОТОРЫЕ ПРОСТО ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ К БУЛЛИНГУ. ИХ ВСЕГДА БОЛЬШЕ, ОНИ ПОЛУЧАЮТ ПОДДЕРЖКУ И ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ В ВЫИГРЫШНОМ ПОЛОЖЕНИИ. ЕСЛИ ЧТО-ТО ИЗ ЭТОГО МЕНЯЕТСЯ, ТО СХОДИТ НА НЕТ И САМ БУЛЛИНГ.

## НАБЛЮДАТЕЛЬ

ТОТ, КТО СТАНОВИТСЯ СВИДЕТЕЛЕМ АГРЕССИИ СО СТОРОНЫ, НО ПРЕДПОЧИТАЕТ НЕ ВМЕШИВАТЬСЯ. У НАБЛЮДАТЕЛЕЙ ЕСТЬ ПОДРОЛИ. НАПРИМЕР, ЭТО МОГУТ БЫТЬ ТЕ, КТО МОЛЧА ОДОБРЯЮТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА, ОДНАКО НЕ ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ К НИМ ОТКРЫТО. НАПРИМЕР, ПОКРЫВАЮТ АГРЕССОРОВ НА СТОРОНЕ.

ДРУГИЕ – ТЕ, КТО ОСУЖДАЮТ БУЛЛИНГ, НО НЕ ЗАЩИЩАЮТ ЖЕРТВУ. КАК ПРАВИЛО, ТАК ПРОИСХОДИТ ИЗ СТРАХА САМОМУ ОКАЗАТЬСЯ В ЭТОЙ РОЛИ. ИЛИ ИЗ-ЗА УВЕРЕННОСТИ, ЧТО НАБЛЮДАТЕЛЬ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИТ, ЕСЛИ ЗАСТУПИТСЯ.

Где чаще всего происходил буллинг



## ЗАПОМНИ:

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ИЗДЕВАТЬСЯ НАД ТОБОЙ!**

**БУЛЛИНГ МОЖЕТ ИСХОДИТЬ ОТ ТВОИХ ДРУЗЕЙ, РЕБЯТ В ШКОЛЕ ИЛИ ОТ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ - В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, ЭТО НЕПРАВИЛЬНО И ТАК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ!!!**

**Буллинг можно и нужно пытаться прекратить. Причём сделать это может любая прямая сторона травли или же лица извне. Давайте вместе разберёмся, что делать:**