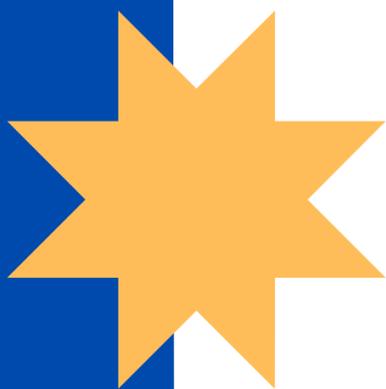


Буллинг (травля) в образовательной среде: что это, почему это серьезно и как защититься

Молчание – не выход.

Знание – ваша лучшая защита. Эта статья создана, чтобы дать вам четкое понимание, что такое буллинг, развеять мифы о нем и, самое главное, предоставить конкретные алгоритмы действий для того, кто стал мишенью, для свидетелей и для всех, кто хочет создать безопасную среду в нашем техникуме.



ЧАСТЬ 1: ЧТО ЭТО ТАКОЕ? РАЗБИРАЕМСЯ В ПОНЯТИИ
Буллинг (травля) – это не просто конфликт или ссора. Это систематическое, умышленное агрессивное поведение, при котором один человек или группа лиц причиняет вред, унижает, запугивает или изолирует другого человека, который не может себя защитить в силу неравенства сил (физических, психологических, социальных). Ключевые признаки буллинга:

Повторяемость: действия происходят неоднократно.

Намеренность: цель – причинить боль, унижить, подчинить.

Дисбаланс сил: жертва чувствует себя беспомощной перед обидчиком (обидчиками).

Формы буллинга

1. Вербальный (словесный):

- Оскорбления, насмешки, обзывательства.
- Угрозы, унижительные комментарии.
- Распространение сплетен и слухов.

2. Социальный (игнорирование, изоляция):

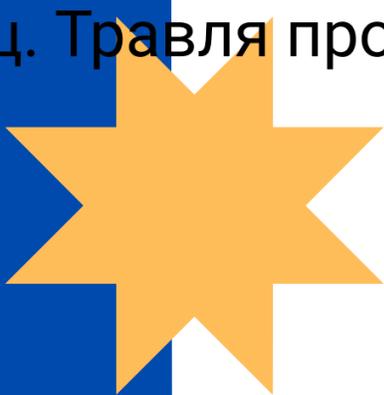
- Бойкот, отказ общаться.
- Распространение записок, создание групп в соцсетях против человека.
- Намеренное исключение из общей деятельности.

3. Физический:

- Толчки, пинки, удары.
- Порча или кража личных вещей.
- Любые формы физического насилия.

4. Кибербуллинг (травля в интернете):

- Оскорбительные сообщения, комментарии, мемы.
- Создание фейковых страниц или унижающих опросов.
- Публикация личных фото/видео без согласия.
- Особенность: Не имеет временных и пространственных границ. Травля продолжается 24/7.



ЧАСТЬ 2: МИФЫ И ПРАВДА О БУЛЛИНГЕ

- МИФ: «Это просто дети/подростки выясняют отношения».
- ПРАВДА: это серьезная психологическая и социальная проблема, которая может привести к тяжелейшим последствиям, включая депрессию, суицидальные мысли и долгосрочные психологические травмы.
- МИФ: «Жертва сама виновата — она не такая, как все».
- ПРАВДА: ВИНОВАТ ВСЕГДА ТОТ, КТО ТРАВИТ. Причина буллинга — не в особенностях жертвы, а в желании агрессора самоутвердиться, почувствовать власть и безнаказанность.
- МИФ: «Нужно просто дать сдачи, и все прекратится».
- ПРАВДА: Физическое противостояние часто усугубляет ситуацию и может привести к эскалации насилия. Буллинг — это не драка один на один, это системная атака, требующая системного ответа.
- МИФ: «Лучше не вмешиваться, само рассосется».
- ПРАВДА: Без вмешательства буллинг почти никогда не прекращается. Молчаливое одобрение окружающих (свидетелей) дает агрессору карт-бланш на продолжение. _____



ЧАСТЬ 3: АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ: КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ?

Если вы стали мишенью (жертвой) буллинга:

1. **ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ:** это не ваша вина. Вы имеете право на безопасность и уважение.
2. **НЕ МОЛЧАТЬ:** молчание — главный союзник агрессора.
3. **СОБРАТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА:** скриншоты переписок, аудиозаписи (если это законно), записи дат и фактов, имена свидетелей.
4. **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛОМУ, КОТОМУ ДОВЕРЯЕТЕ:** это может быть куратор, социальный педагог, психолог, любимый преподаватель или Уполномоченный по правам участников образовательного процесса. Расскажите все как есть, покажите доказательства.
5. **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОФИЦИАЛЬНЫЕ КАНАЛЫ:** напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры и защитить вас.

Помните о своей безопасности. Если вы свидетель буллинга: Ваша роль — ключевая. Без вашего молчаливого согласия травля теряет силу.

1. **НЕ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АГРЕССОРА:** не смейтесь, не пересылайте унижительные материалы.
2. **ПОДДЕРЖИТЕ ЖЕРТВУ:** простое «Я с тобой» или «Это несправедливо» может многое изменить. Пригласите человека в свою компанию.
3. **ЗАФИКСИРУЙТЕ ФАКТ:** если это безопасно, сделайте фото/видео.
4. **СООБЩИТЕ ВЗРОСЛОМУ:** анонимно или открыто расскажите куратору, психологу или Уполномоченному о том, что происходит. Вы можете спасти чье-то психическое и физическое здоровье.

Если вы родитель, и ваш ребенок подвергается буллингу:

1. **ВЫСЛУШАЙТЕ И ПОВЕРЬТЕ.** Не обесценивайте его переживания.
2. **СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.** Ваша паника передастся ребенку.
3. **СВЯЖИТЕСЬ С КУРАТОРОМ И АДМИНИСТРАЦИЕЙ** письменно, потребуйте встречи и плана действий.
4. **ОБРАТИТЕСЬ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ** для поддержки ребенка.
5. **В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ** обращайтесь в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, полицию (если есть угрозы или физическое насилие). _____

ЧАСТЬ 4: КУДА ОБРАТИТЬСЯ В ГБПОУ РО «ГСТ»?

Вы не одни. В техникуме выстроена система помощи.

1. Уполномоченный по правам участников образовательного процесса. Его роль: главный защитник прав. Конфиденциально выслушает, поможет составить план действий, проведет медиацию, обратится к администрации.

2. Педагог-психолог. Его роль: оказание экстренной психологической поддержки, работа с эмоциями, консультации для всех сторон конфликта.

3. Куратор учебной группы. Его роль: первичное звено. Обязан отреагировать на информацию о буллинге в своем коллективе.

4. Служба медиации. Её роль: официальный орган для рассмотрения серьезных конфликтов. Её решение обязательно для исполнения в техникуме.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ:

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

- Экстренная психологическая помощь МЧС России: 112 (с мобильного).

Помните: Замалчивание проблемы — это потворство насилию.

Безопасная образовательная среда — это ответственность каждого из нас.

