



### **Что же такое «Буллинг»?**

**Классическим считается определение, предложенное**

**Д. Олвеусом:**

«Ученик подвергается буллингу или является жертвой, когда он или она становятся целью неоднократных и периодических негативных действий со стороны одного или нескольких учеников».

**Более широкий характер носит определение**

**Е. Роланда:**

«Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации».

### **Рекомендации, которые могут быть полезны для всех, кто стал свидетелем буллинга**

- Не быть равнодушным, а поговорить с жертвой или дать ему контакты службы доверия. Вы можете изменить его жизнь.
- Реагировать быстро, чтобы уменьшить последствия буллинга.
- Если невозможно поговорить с жертвой, пробовать говорить с хулиганом, обидчиком.
- Если ситуация выходит из-под контроля, искать способ поговорить с родителями или преподавателями. Может быть, взрослые даже не знают о проблеме.
- В случае, если приняли все возможные меры, то стоит обратиться к органам правопорядка, т.е. в полицию. Ведь не стоит забывать про статьи УК РФ (Уголовного Кодекса Российской Федерации).
- Не бойтесь показать свою позицию, если все боятся, то кто решит проблему?

### **Направления профилактики буллинга:**

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, адекватной самооценки.

### **Профилактика буллинга должна включать мероприятия:**

- совместная с обучающимися разработка и утверждение правил общения в учебных группах, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;
- классные часы; беседы педагога- психолога с обучающимися;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя обучающиеся с самыми разными склонностями;
- общетехникумовские квесты, конкурсы, выставки достижений, мероприятия способствующие сплочению;
- участие в благотворительных акциях.

### **За помощью ты можно обратиться**

*В техникуме к педагогу-психологу*

**Османова Ольга Михайловна, каб. 409.**

*Центр социальной помощи семье и детям*

*г. Екатеринбург, Запорожский пер., 14*

**Подростковый телефон доверия (бесплатный):**

**8-800-2000-122**

*Областной кризисный центр г. Екатеринбург*

**Телефон доверия (бесплатный):**

**Линия для взрослых – 8-800-3001-100**

**Линия для детей и подростков – 8-800-3008-383**

Министерство образования и молодёжной политики



Свердловской области

**ГАПОУ СО «Екатеринбургский  
энергетический техникум»**

### **Рекомендации для профилактики буллинга в образовательном учреждении**



г. Екатеринбург  
2022



## Мысли мудрых

«Унижающий другого,  
унижает и меня»  
Уолт Уитмен

«Самый счастливый человек тот, кто  
дарит счастье наибольшему числу  
людей» Д.Дидро

«Победа, достигнутая насилием,  
равносильна поражению, ибо  
краткосрочна» Махатма Ганди

«Нашего почитания заслуживает  
тот, кто господствует над умами  
силою правды, а не те, которые  
насилием делают рабов.» Вольтер

Ты должен осознать, что люди имеют  
право мыслить не так, как мыслишь ты,  
и не делать того, чего ты от них  
ожидаешь



## Тест: «Определи свой уровень самооценки»

Жертвами буллинга, травли чаще всего становятся дети и подростки, которые не способны на защиту себя по отношению к сильным личностям, они не уверены в своих силах, у них всегда присутствуют негативные глубинные убеждения о себе, такие как «я какой-то не такой», «я слабый», «меня не любят».

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по 5-тибалльной шкале. Проводится в групповом режиме. Возраст: подростки.

Пометки испытуемых переводятся в баллы следующим образом: «очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями

Чтобы определить уровень самооценки нужно сложить все баллы и получить суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 29 – заниженный уровень.

Учитывая тот факт, что заниженный уровень самооценки согласно тесту находится в диапазоне 29 – 60 баллов, предлагаем обратить особое внимание на подростков показавших значения самооценки, находящиеся в диапазоне 40- 60 баллов.

Источник: «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» – М., 2002, 344 с.

## Желаем удачи!

Буллинг не начнется, если ребенок, не вписывающийся в сложившуюся в коллективе группу «своих», обладает высокой самооценкой, уверенностью в себе или в том, что у него есть защитники, причем такие, которые могут за него постоять именно на территории сверстников.



**БУДЬ СИЛЬНЫМ**

**ОСТАНОВИ БУЛЛИНГ**