

Защита прав участников образовательного процесса:

# ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?



2026 год

ФГБОУ ВО «Самарский ГАУ»  
Центр психологической помощи





**Как распознать буллинг?** Какие признаки могут указывать на то, что вы – жертва травли, а какие на то, что вы, возможно, ведете себя как агрессор?

**Как правильно рассказать о происходящем взрослым?**



**Куда обратиться за помощью?** Об этом мы постараемся рассказать в этой презентации.

«Буллинг – это проблема всего коллектива, общая беда, которая касается всех.

Невозможно быть благополучным и гармоничным, если рядом с тобой кого-то обижают и над кем-то издеваются.

Важно не быть равнодушным – и тогда количество добра вокруг нас будет увеличиваться.

Снизить количество случаев буллинга реально, если каждый из нас будет знать, что делать, и будет помогать себе и другим стать добре и дружнее. Давайте попробуем!»



## Буллинг: что это такое?

- Английский синоним слова «травля», который сегодня все чаще применяется для описания этого явления, – слово «буллинг».
- Слово «bull» в английском языке означает «бык». Поэтому того или тех, кто «быкует» (ведет себя агрессивно, как бык), называют «bully».
- А само агрессивное, издевательское поведение называют «bullying» по русски «буллинг».
- **И так, буллинг:**
  - преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива или группы, тип социальной агрессии;
  - запугивание, унижение, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе;
  - длительное физическое или психическое насилие в отношении человека, который не способен защитить себя самостоятельно.

## **Основная цель буллинга — самоутверждение за счет слабого максимально публичным образом.**

- **Признаки буллинга:**

- Насмешки и злые шутки.
- Угрозы.
- Оскорблении, унижение достоинства.
- Распространение слухов и клеветы.
- Использование чужих фото без разрешения для своих целей.
- Физическое насилие.
- Психологическое насилие.
- Игнорирование и изоляция человека в группе.
- По прошествии времени буллинг ужесточается и превращается в травлю. Особенно если жертва становится «непослушной» и не выполняет то, что от нее требует агрессор.



**Агрессор при буллинге и травле всегда имеет яркие антисоциальные наклонности и лишен сочувствия.**



## Если жертва буллинга подчиняется агрессору, буллинг и травля не прекращаются!

- Причиной буллинга является не поведение жертвы или ее особенности, а недовольство ее поведением со стороны агрессора.
- Буллинг и травля начинаются тогда, когда агрессор пытается сломить жертву и заставить ее «плясать под свою дудку».
- Если жертва решит, что в случае подчинения агрессору буллинг и травля прекратятся, она ошибается.
- Это иллюзия. После того как в результате буллинга человек начнет идти на поводу у агрессора и подчиняться ему, буллинг и травля не прекращаются.
- Просто к ним добавляется полная капитуляция жертвы, которая в глазах агрессора полностью теряет последнее достоинство.



- Как правило, в буллинге и травле участвует не один человек. Есть агрессоры, есть наблюдатели. Эти психологически нездоровые люди чувствуют себя уверенно только добивая слабого.
- Буллинг и травля для агрессора - это попытка поднять собственную низкую самооценку, которую когда-то уничтожили их близкие.
- Однажды подсев на такой сомнительный метод решения своих психологических проблем как буллинг и травля, сложно с него слезть.
- В первую очередь потому что это требует совести и твердого намерения стать лучше, критично посмотреть на себя и взять ответственность за свое поведение.
- А это-то как раз и трудно тем, кто любит буллинг и травлю.
- Издеваться над слабым для них гораздо проще, чем честно посмотреть на себя.

## **Какие виды буллинга существуют?**

**Физические издевательства**

**Словесные издевательства**

**Киберзапугивание**

**Социальное запугивание**

**Сексуальное издевательство**

**Расовые издевательства**

Буллинг - это сложная и многогранная проблема, которая может принимать самые разные формы.

Понимание различных видов издевательств является важным шагом в решении этой проблемы и поддержке тех, кто от нее страдает.

## **ПРИМЕРЫ БУЛЛИНГА**



## Роли в процессе травли

- Жертва
- Агрессор
- Наблюдатель (свидетель)
- Защитник



**От участия в процессе травли страдают ВСЕ:  
не только жертва.**



# **НАБЛЮДАТЕЛЬ**

---

Наблюдателями в ситуации буллинга считаются дети – остальные участники группы. Они не принимают активного участия в травле, однако так или иначе относятся к ситуации. Их отношение может быть поддерживающим, равнодушным, сочувствующим.

**Наблюдатель в группе не чувствует личной ответственности за ситуацию буллинга, так как поступает "как все". Однако, каждый наблюдатель эмоционально вовлечён в происходящее и может испытывать яркие внутренние переживания.** Кто-то чувствует страх, что такое может произойти и с ним, и злорадство ("Хорошо, что не я на месте жертвы"). У кого-то возникает чувство беспомощности из-за неспособности спасти жертву. Кто-то испытывает желание убежать, а кто-то, наоборот, присоединиться к травле.

## **Среди наблюдателей могут оказаться:**

дети, которые поддаются влиянию и не имеют собственной инициативы  
те, кто дорожит отношениями с агрессором  
те, кто боится оказаться на месте жертвы  
дети, которые не умеют сопереживать другим  
те, кто не осознаёт серьёзность ситуации и принимает буллинг за развлечение  
дети, испытывающие жестокое обращение в семье  
бывшие жертвы травли



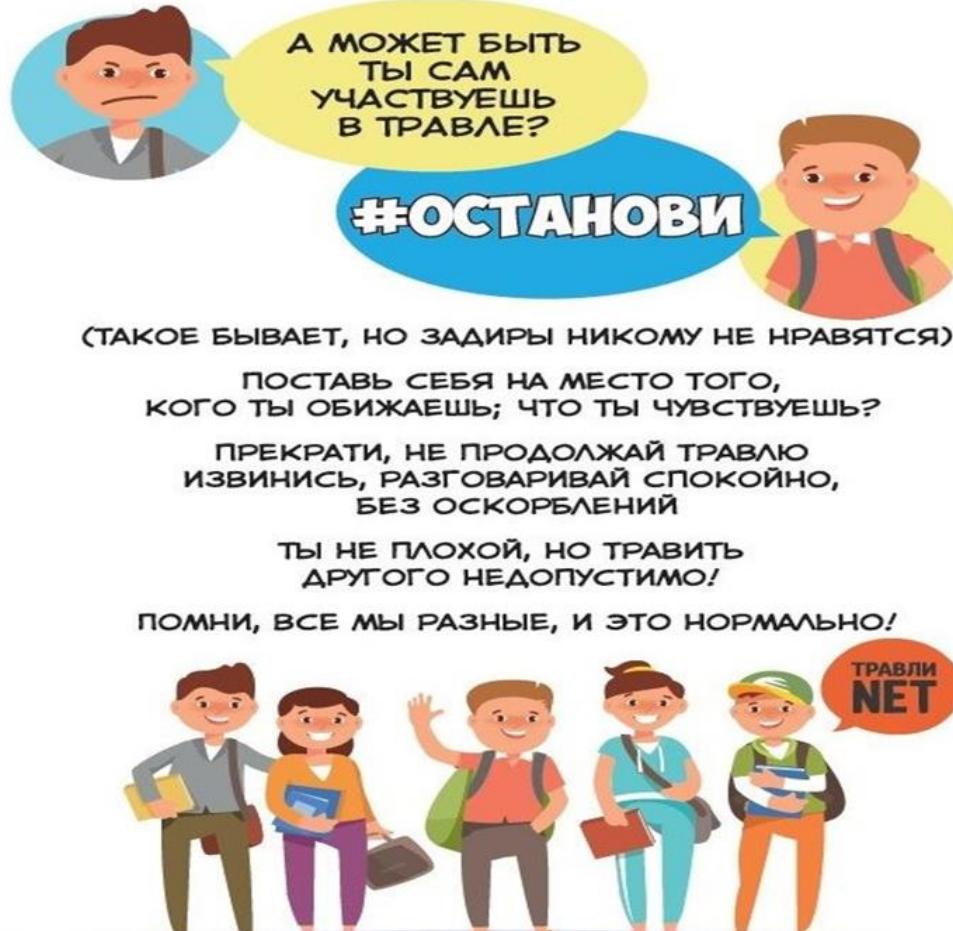
# СПАСАТЕЛЬ

---

- группе могут оказаться люди, которые занимают активную позицию против травли. Они открыто предпринимают действия, чтобы прекратить издевательства, противодействуют нападающим и поддерживают жертву.
- При наличии таких защитников буллинг может закончиться, не успев начаться.
- К сожалению, далеко не каждому под силу противостоять агрессору, поэтому ситуации буллинга в образовательной организации встречаются довольно часто.



# Как распознать буллинг?



# ТРАВЛЯ??!!

ЭТО КОГДА:



... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО

мы же пошутили; мы так играем; да он просто нам не нравится

**ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА  
ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**



## Первые шаги при буллинге !

Если **буллинг** осуществляется по отношению **к тебе :**



- 1. Не молчи.** Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями / учителем / другом.
- 2. Ясно дай понять, чего ты хочешь.** Скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.
- 3. Отмечай для себя**, если такое поведение будет повторяться.
- 4. Занимайся вещами, которые тебе нравятся,** которые ты делаешь с удовольствием. Буллинг подавляет тебя, повергает в стресс, лишает радости.
- 5. Найди тех, кто тебя поддерживает**, среди одноклассников или других ребят из школы.
- 6. Найди себе друзей** или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно иметь друзей.



## Административная ответственность за буллинг (травлю)

ч. 1, 2 ст. 5.61 КоАП РФ - за оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, а также за оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации либо совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет.



## Буллинг.

Как ему  
противостоять.



Если ты стал(стала) жертвой буллинга, то важно научиться:

- не молчать, рассказать о случаях буллинга своим родителям, либо взрослому, которому ты доверяешь;
- вести себя более уверенно, настойчиво;
- активно искать друзей среди сверстников, одногруппников;
- использовать юмор – действенное средство против вербальной агрессии.

### **Как рассказать взрослым?**

Может показаться, что разговор со взрослыми об опыте травли доставит только сложные переживания и вряд ли приведет к какому-то результату.

Действительно, в таком разговоре может быть непросто; кроме того понадобится определенное время, чтобы к нему подготовиться.

**Но молчание «лучший друг» буллинга, поэтому, как бы ни было сложно, такой разговор должен состояться.**



## Как рассказать взрослым?

---

1. В самом начале разговора важно обозначить, что тебе нужен совет или помощь.
2. Важно объяснить, что ты не можешь справиться с ситуацией самостоятельно.
3. Можно сразу оговориться, что не сможешь рассказать все подробности, не всем готов сейчас поделиться и просишь отнестись к этому с пониманием.
4. Нужно быть готовым к тому, что взрослые могут оказаться в растерянности, так как раньше никогда не сталкивались с такой проблемой, и им может понадобиться время, чтобы продолжить осуждение.
5. Надо постараться обсудить, чтобы подросток и взрослые могут сделать, чтобы подросток чувствовал себя в безопасности.
6. Важно выслушать советы взрослого, обязательно задать вопросы там, где непонятно, и предложить в ответ свои идеи.
7. Составьте план совместных действий по решению проблемы, по крайней мере на ближайшее время.
8. Договоритесь, как дальше будете обсуждать, то что происходит, кто будет начинать разговор, в какое время это лучше делать.



## **А что если я и есть агрессор? Как понять, что ты выступаешь в роли агрессора (булли)?**

- Если в какой-то момент человек задумывается, не является ли то, что он делает по отношению к другим людям, примером травли, это уже очень важно!
- Умение вовремя заметить в своем поведении симптомы буллинга, осознать их и привлечь к разрешению этой ситуации окружающих – очень смелый и зрелый поступок. Вот примерный список признаков, по которым можно заподозрить травлю в своих действиях.
- Возможно, этот список также будет полезен тем людям (независимо от возраста), которым окружающие намекают, что их поведение унижает либо ранит других.

- **И так, если человек:**

- думает, что некоторые люди достойны унижения;
- считает, что насмешки над другими людьми вовсе не задевают их;
- любит чувствовать себя более сильным и могущественным, чем окружающие;
- чувствует себя лучше, когда делает другим людям хуже;
- разделяет следующие убеждения: «Люди толкают и задеваются меня, поэтому я буду также поступать с другими»; «Если другие боятся меня – это хорошо, тогда меня не тронут»; «Люди всегда уважают тех, у кого есть силы и кто может контролировать их».
- ..... Есть риск того, что поведение этого человека по отношению к другим может являться травлей (буллингом).



## А если я свидетель? Что делать, если я вижу или понимаю, что кого-то травят?

- отвлечь того, кто травит, например, спросить о чем-нибудь (какое сегодня число или день недели);
- сопровождать того, кого травят, до безопасного места, чтобы у тех, кто травит, было меньше возможности действий;
- можно встретиться с тем, кого травят, наедине, и поддержать – сказать, что тебе не все равно, что ты не согласен с происходящим.
- А вот чего не нужно делать:
- Игнорировать происходящее;
- Пытаться тут же выяснить, что к чему, расспрашивать о травле на глазах у окружающих;
- Принуждать тех, кто подвергается травле, и тех, кто травит, говорить открыто и публично о происходящем без участия взрослых людей (преподавателей или психологов).



Куда обратиться за помощью и консультацией:

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д.7А, каб. 42

ФГБОУ ВО «Самарский ГАУ»

Горячая линия  
Психологической  
помощи

8-9397540486 (доб.217)

режим работы

«Горячей линии:

- понедельник: с 10.00 до 12.00;
- вторник: с 10.00 до 12.00;
- среда: с 10.00 до 12.00;
- четверг: с 10.00 до 12.00;
- пятница: с 10.00 до 12.00.





# **Разрешение проблемы буллинга в наших руках**

Удачи НАМ!!!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

