

Буллинг – это регулярные агрессивные действия одного человека или группы людей по отношению к другому, выражающиеся в запугивании, травле, физических унижениях, а также проявлениях игнорирования либо повышенного негативного внимания.

Проще говоря, буллинг заставляет человека, подвергнувшегося ему, чувствовать себя плохо, неуверенно, заставляет бояться. Очень часто к этому чувству примешивается неспособность защититься ни физически, ни словесно.

Четыре основных признака буллинга:

1.ПРЕДНАМЕРЕННО:

Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши - это не буллинг.

2.НЕОДНОКРАТНО:

Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг- это не случайный одноразовый спор или драка.

3.БОЛЬНО:

Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

4.ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе и т.п.

Каким бывает буллинг?

1.Словесный (вербальный) буллинг:

2.Физический буллинг

4.Кибербуллинг

3.Игнорирование

Помните, если вы подвергаетесь физическому воздействию, вы всегда можете сообщить об этом!

Последствия буллинга:

Нарушение социальной адаптации, высокий уровень тревоги, депрессии и суицидального мышления у жертв. Также для учащихся характерны низкая самооценка, чувство одиночества и изоляции. Трудности с концентрацией внимания и отказ

посещать школу приводят к снижению академической успеваемости. Часто у жертв возникают психосоматические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и др. Крайним вариантом выхода из ситуации травли является суицид. О классе в котором происходит травля, нельзя говорить, как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости. Сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей.

Помните - никто не имеет права заставлять кого - либо страдать!

