



# Профилактика буллинга

## Буллинг–

систематические (два и более раза) действия унижительного характера, преследование и (или) запугивание, в том числе направленные на принуждение к совершению или отказу от совершения какого-либо действия, а равно те же действия, совершенные публично или с использованием средств массовой информации и (или) сетей телекоммуникаций (кибербуллинг);

## Социальная адаптация –

процесс активного приспособления ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, к условиям социальной среды путем усвоения и восприятия ценностей, правил и норм поведения, принятых в обществе, а также процесс преодоления последствий психологической и (или) моральной травмы;



## Социальная реабилитация –

комплекс мер, осуществляемый органами и учреждениями системы профилактики правонарушений, безнадзорности и беспризорности среди несовершеннолетних, направленных на правовое, социальное, физическое, психическое, педагогическое, моральное и (или) материальное восстановление несовершеннолетнего, находящегося в трудной жизненной ситуации;

## Законные представители ребенка –

родители, усыновители (удочерители), опекун, попечитель, патронатный воспитатель, приемные родители, другие заменяющие их лица, осуществляющие в соответствии с законодательством Республики Казахстан заботу, образование, воспитание, защиту прав и интересов ребенка.



# Порядок проведения профилактики травли (буллинга) ребенка

*Администрация организации образования обеспечивает деятельность по профилактике и предупреждению травли (буллинга) ребенка и создает условия в образовательной среде, направленные на формирование уважения прав и интересов участников образовательного процесса, культуры нулевой терпимости к травле (буллингу) ребенка.*

В целях профилактики травли (буллинга) ребенка ежегодно к началу учебного года утверждает план по профилактике травли (буллинга) ребенка .

**Информационно-разъяснительная работа**  
(беседа, правовой всеобщ, классные часы, родительские собрания, внеурочные мероприятия и другие) не противоречащих интересам обучающихся и воспитанников не реже 1 (одного) раза в четверть

**Проведение мониторинга**  
воспитательного процесса и условий образовательной среды на предмет соблюдения прав и интересов обучающихся, обеспеченности ресурсами для их обучения, воспитания и безопасного нахождения в организациях образования

**Повышение профессиональной компетентности педагогов**

**Оказание обучающимся и воспитанникам социальной, психолого-педагогической помощи педагогами-психологами, социальными педагогами**

**Информирование** обучающихся, законных представителей ребенка, о недопустимости травли (буллинга) ребенка

**Рассмотрение на заседаниях** коллегиальных органов управления организацией образования с привлечением родительского комитета вопроса предупреждения и профилактики травли (буллинга) среди обучающихся и воспитанников.

**Незамедлительное реагирование** на признаки травли (буллинга) в отношении обучающихся и воспитанников в случае ее выявления

# Виды буллинга

**Физическая  
агрессия**

**Порча  
имущества**



**Словесный  
буллинг**

**Изоляция**

**Вымогательство**

**Запугивание**

# Что делать, когда появились первые признаки травли?

## Советы подростку:

- Наблюдай за коллективом. Определи лидера, свиту и тех, кто непопулярен. Есть два пути. Или напрямую налаживать контакт с лидером, или найти поддержку среди тихих молчунов, и у них узнать, что и как происходит. Это, если коллектив для тебя новый. В любом случае, чтоб наладить отношения с агрессором, общаться нужно с ним наедине. Публично он не пойдет на контакт, будет играть на эту самую публику. А вот в ситуации один на один есть шанс нормально поговорить и прояснить позицию.
- Если это свои люди, то надо менять поведение и свою реакцию на их выпады: анализируй, что их больше подбадривает и поступай наоборот.



# Что делать, когда появились первые признаки травли?

## Советы подростку:

- Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших. Лучше, у старших учеников, у них есть свежий и современный опыт. Родителям (другим взрослым) тоже скажи: надейся, что все закончится само собой. Что преследователям рано или поздно надоест. Как говорил психолог Михаил Литвак: «Надежда умирает последней, но ее надо убивать любой ценой, любой ценой важен опыт, он позволит найти свой путь.
- Не первой» для того, чтоб начать действовать. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.
- Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Как говорит моя тренер: «Чем сложнее ситуация, тем ровнее спина!». Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела - очень важны, тренируй их.



# Что делать, когда появились первые признаки травли?

## Советы подростку:

- Если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Взгляд должен быть таким, чтоб в нем читалась твоя позиция и все, что ты хочешь сказать, но не можешь. Понимаю, что сказать проще, чем сделать. Но ты тренируйся перед зеркалом, когда никто не видит. Конечно, после тренировки взгляда, надо будет учиться отвечать. Ищи формулировки, обратись за помощью.
- Найди альтернативный круг общения вне школы. У тебя точно есть талант и увлечения, иди к себе подобным. Даже во время поиска себя, перепробовав несколько видов занятий, ты встретишь много новых ребят, а возможно, и друзей, сможешь получить поддержку и укрепить веру в себя.



## Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?

- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашать одноклассников в гости;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задираться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;



## Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?

- Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- Не демонстрировать свою элитарность;
- Не ябедничать;
- Не подлизываться к учителям;
- Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- Не демонстрировать свою физическую силу;
- Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.



Информационно-образовательная кампания

**900**  
АИНАЛАЙЫН  
**900**

#ТРАВЛЯЭТОБОЛЬНО

**НЕ ТЕРПИ!  
НЕ УЧАСТВУЙ!  
НЕ МОЛЧИ!**



peremena.media

**БУЛЛИНГ**

ЭТО КОГДА —

ТРАВЯТ

БЬЮТ

ВЫМОГАЮТ  
ДЕНЬГИ

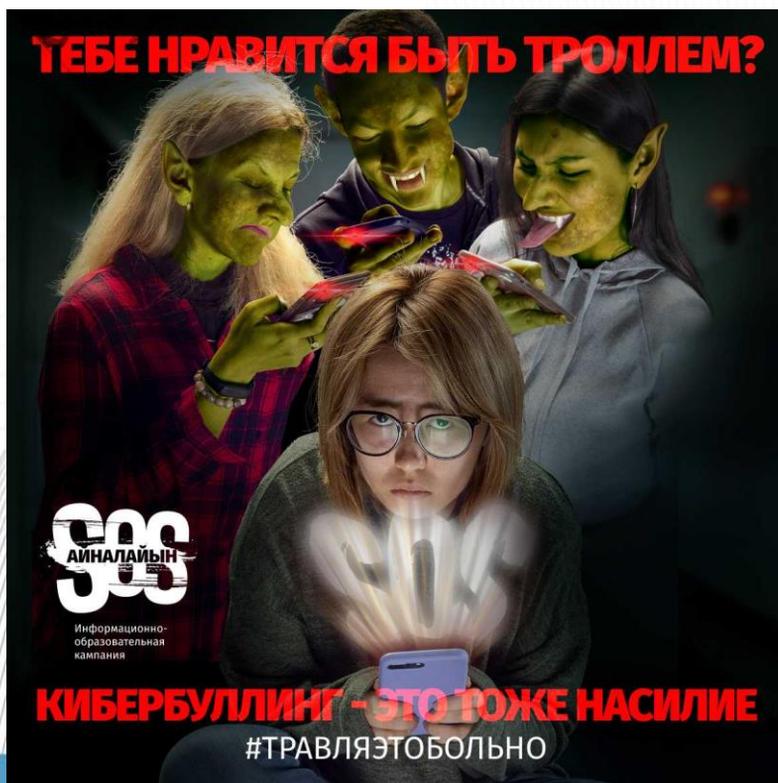
ИГНОРИРУЮТ

ПОРТЯТ ВЕЩИ

ОБЗЫВАЮТ

# Как справиться с кибербуллингом?

- Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство;
- Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности;
- Храни подтверждения фактов нападений;
- Игнорируй единственный негатив;
- Блокируй агрессоров;
- Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, сообщай о них взрослым.



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ:

## Скажите ребенку:

- ***Я тебе верю*** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- ***Мне жаль, что с тобой это случилось*** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- ***Это не твоя вина.*** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- ***Хорошо, что ты мне об этом сказал*** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- ***Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность*** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).