



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА

# Буллинг:

## Признаки, виды, что делать?

### Признаки студенческого буллинга

постоянное унижение или оскорбление

систематичность происходящего

изменение поведения жертвы

формирование группировок или кланов, которые организуют нападения

### Негативные последствия

снижение уровня самооценки

тревожность

депрессия

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

снижение мотивации



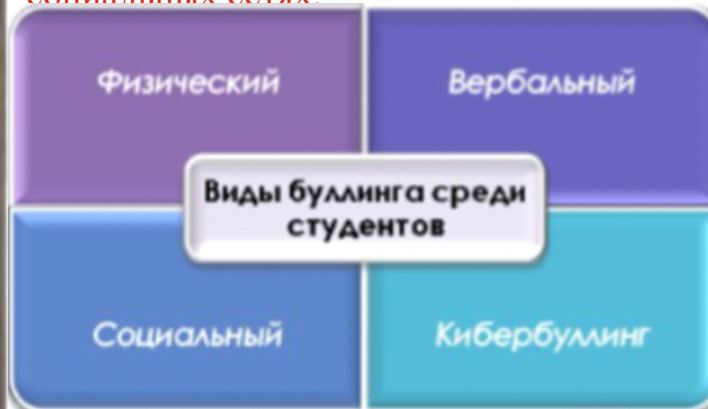
## Виды буллинга

**Физический буллинг** включает в себя физическое насилие, например, удары, толчки или повреждение личных вещей.

**Вербальный буллинг** включает в себя оскорбления, уничижительные комментарии, запугивания и угрозы. Слова могут быть столь же разрушительными, как и физическое насилие, нанося глубокие эмоциональные травмы жертве

**Социальный буллинг** направлен на ущерб репутации человека или его социальных связей (распространение слухов, умышленное исключение из группы, манипуляции в общественном мнении с целью изоляции жертвы)

**Кибербуллинг** проявляется через уничижительные сообщения, публикацию уничижительных изображений или распространение слухов в интернете и социальных сетях



## Как вести себя при буллинге?

### ГОВОРИ И УХОДИ

Важно сохранять самообладание. Старайся говорить с обидчиками спокойно и уверенно. Подходят фразы:  
– «можешь думать, как ты хочешь»;  
– «мне не нравится, то, что ты говоришь/делаешь»;  
– «зачем ты это говоришь/делаешь?» и т.д. После этого уходи, показывая, что ситуация тебе не важна и не интересна.

### СОБЛЮДАЙ БЕЗОПАСНУЮ ДИСТАНЦИЮ

Старайся избегать ситуаций и мест, где происходит буллинг (выходи с основным потоком студентов из ВУЗа, не задерживайся в безлюдных коридорах и т.д.), не веди переписки с обидчиком в интернете.





КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА



**БУЛЛИНГ  
ЭТО  
ОПАСНО!!!**

## Буллинг

(от англ. Bullying – запугивание) - это форма агрессивного поведения, при котором один или несколько человек систематически осуществляют психологическое или физическое давление на другого ребенка (или группу детей) в уязвимом положении.

Это явление характеризуется повторяемостью, несоизмеримостью сил и намерением причинить вред жертве.

В отличие от единичных конфликтов, которые случаются в любом нормальном коллективе, в ситуации буллинга «сильный» унижает и запугивает «слабого».

**ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Просить о помощи не стыдно. Один человек никогда не сможет справиться с группой обидчиков

## Что делать НЕЛЬЗЯ.

**НЕЛЬЗЯ:** Пытаться самостоятельно выяснять отношения с обидчиком. Это может усугубить конфликт и навредить вам.

**НЕЛЬЗЯ:** игнорировать проблему или советовать «не обращать внимания». Это сигнал что ты один на один.

**НУЖНО:** Действовать через официальные каналы - студенческие сообщества, взаимоотношения с профессорско-преподавательским составом, администрацию ВУЗа, при необходимости правоохранительные органы.

