

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края

## Методическая разработка

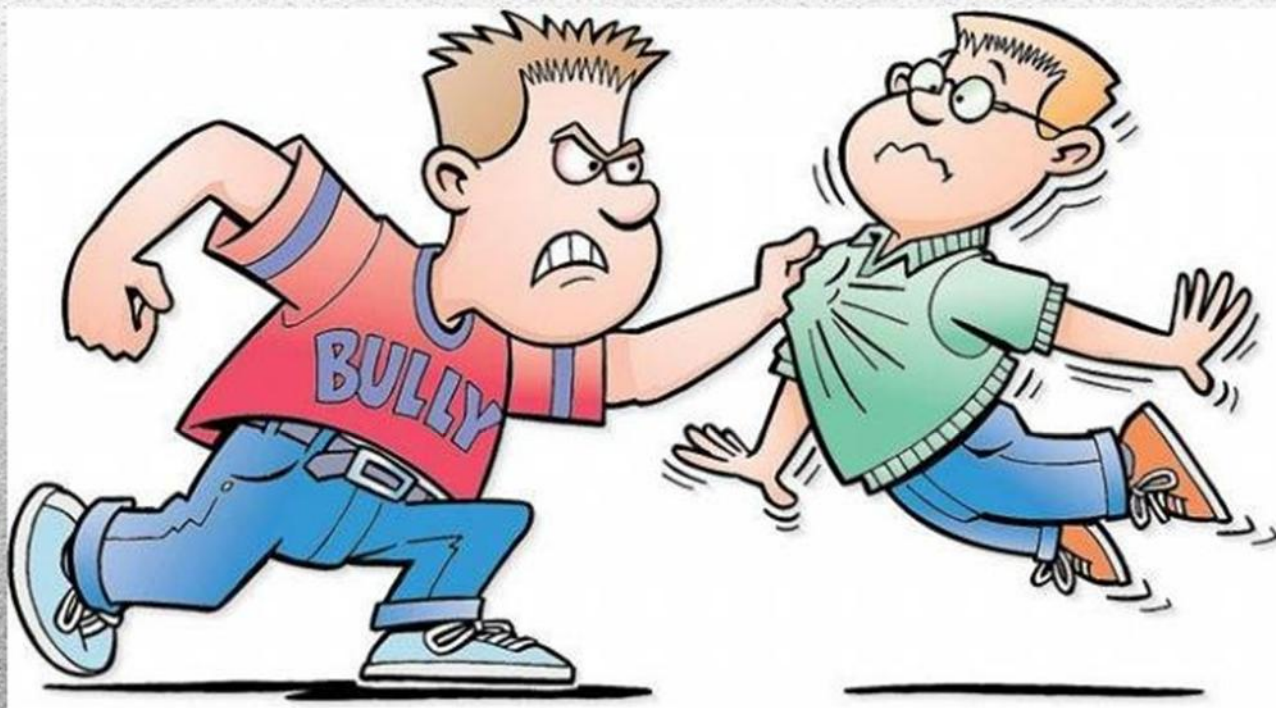
### Классный час на тему «БУЛЛИНГ. ТРАВЛЯ»

Автор: педагог-психолог  
Бабкова М.Н.



г.Изобильный, 2024

# Буллинг —



**Буллинг** (от глагола *bully* — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический террор в отношении человека.

Термин «буллинг» в переводе с английского означает хулиганство. Буллинг – это многократное негативное психологическое давление на человека. Это происходит не только в школах, но и на работе. В результате человек, на которого направлено негативное воздействие, начинает испытывать постоянный стресс. И как результат – вынужден менять место учебы или работы. Школьный буллинг отличается своей жестокостью, непримиримостью.



## Типы буллинга:

1. Физическая агрессия
2. Словестный буллинг
3. Запугивание
4. Изоляция
5. Вымогательство
6. Повреждение имущества



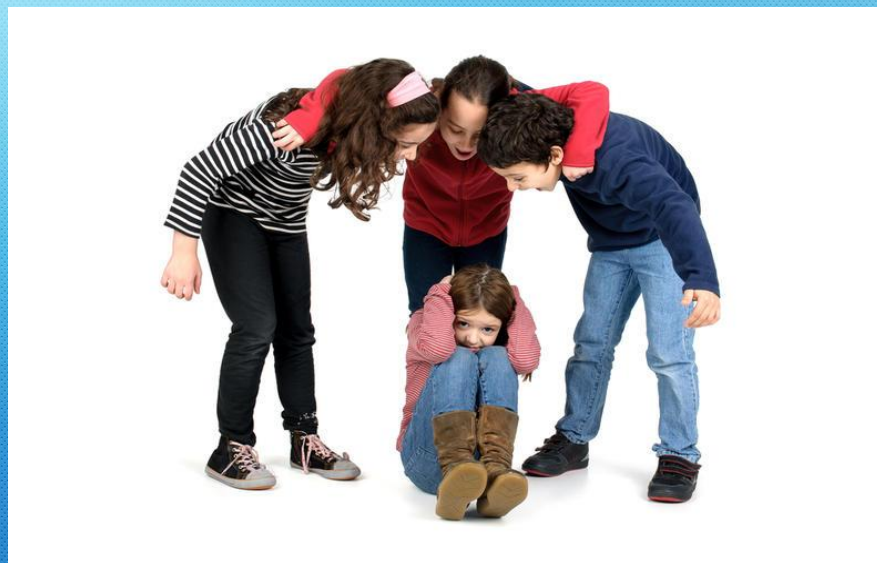
# Буллинг

Травля, или буллинг, или моббинг – это негативные действия со стороны одного или человек в отношении друг нескольких ого человека на протяжении длительного времени. Травля – это один из видов отвержения, психологического насилия.



Вы должны знать: травля – это плохо! Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, разумные существа, что они способны научиться быть вместе и работать вместе без того, чтобы . Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Но никогда, никому не позволено травить другого за то, что он отличается чем-то от вас. Никакие «да мы просто пошутили», или «мы так играем», или «мы его просто дразним».

Травля – это болезнь. Бывают такие болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть - насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И в этом случае нам придется вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Давайте посмотрим, как выглядит эта болезнь и кто ею болеет.



Жертвой травли может стать кто угодно, независимо от внешнего вида и особенностей личности. "Козлом отпущения" может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особо ненормальным. Да, иногда и так бывает. А иногда и вовсе наоборот. И вообще как угодно. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, бедная одежда - все подойдет. Правда, есть некоторые особенности, которые могут привести к тому, что ты станешь жертвой: обидчивость, замкнутость, отклонения в здоровье, низкая самооценка...



# Последствия

Самые тяжелые последствия для жертв:

- снижение уверенности в себе;
- уменьшение способности и желания учиться из-за нежелания ходить в школу;
- поиски внешкольного круга друзей, которыми могут оказаться кто угодно;
- последствия для здоровья;
- переживание постоянных негативных эмоций;
- возникновение депрессии, в особо тяжелых случаях – попытки суицида;
- последствия во взрослой жизни – проблемы с созданием семьи, с выбором профессии, с поиском друзей.

# Условие

Если вы обнаружили, что кого-то травят, первое условие –  
**НЕРАВНОДУШИЕ.**

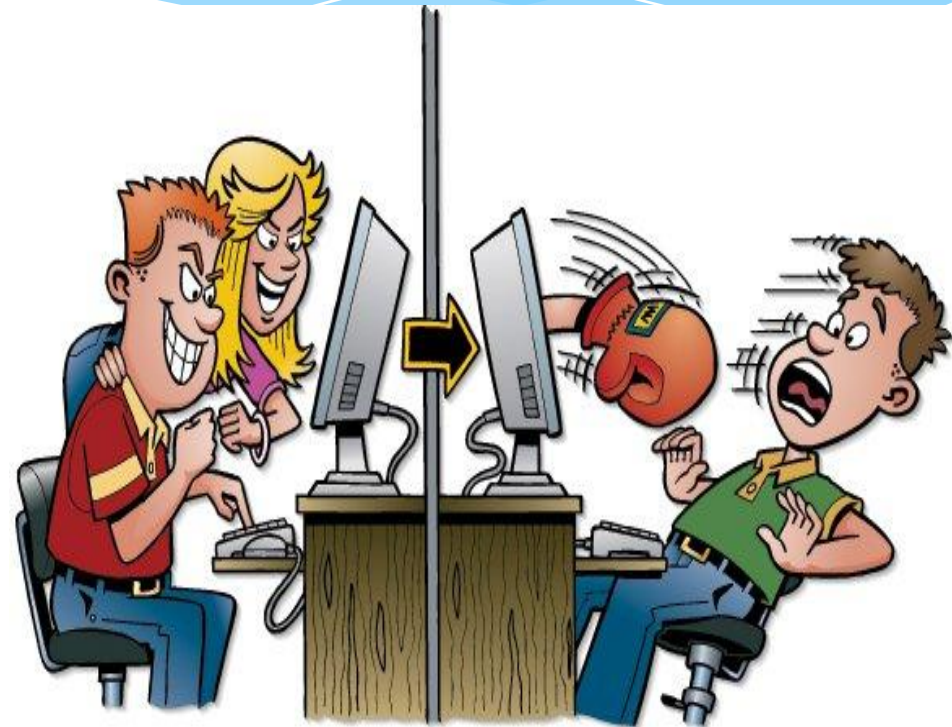
- Не поддразнивайте человека, если вы не знаете его достаточно хорошо и не уверены в его чувстве юмора
- Не распространяйте сплетни и слухи о других
- Не игнорируйте человека, особенно если его травят
- Не распространяйте в интернете информацию о человеке без его согласия

В ситуации травли:

- Если ваши друзья, начинают сплетничать, дайте понять, что вы осуждаете это
- Если в вашем коллективе кого-то травят, не молчите. Скажите о недопустимости таких действий
- Если вы видите, как кого-то травят, и боитесь за этого человека, сообщите классному руководителю или школьному психологу

# Кибербуллинг

Если вас травят в сети:  
Не отвечайте на травлю в онлайн-пространстве. Если вас пытаются оскорблять смс-сообщениями, через Вконтакт, Фэйсбук и другие социальные сети, через электронную почту, не отвечайте. Особенно если послания анонимные.



# Заключение

Надеюсь, правила, которые вы сами сформулировали и приняли, будут работать, и ваш класс не будет болеть болезнью под названием «травля».

Живите по принципу - «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой».





**HET**  
Bullying!