

**ОТВЕТЫ  
НА ВОПРОСЫ  
ОБ ЭТОМ**



**Травля –  
какой она бывает  
и как ее остановить**



# БУЛЛИНГ



**Дорогие друзья,**

**Эта брошюра – для всех подростков: и для тех, кому пришлось столкнуться с издевательствами в школе, и для тех, кто хочет научиться избегать травли и помочь другим.**

**А те подростки, кто провоцировал травлю, объявлял бойкоты и обижал сверстников, мы верим, пересмотрят свои позиции и поведение.**

**Нам просто вместе нужно разобраться с этим буллингом!**



По данным ЮНИСЕФ, в Казахстане 63% детей стали свидетелями насилия и дискриминации, 44% стали жертвами и 24% совершили акты насилия и дискриминации в отношении других детей в школе.

## Какие виды травли существуют?

Есть разные термины, которые характеризуют тот или иной вид травли – буллинг, моббинг, кибертравля. Давай их разберем.

**Буллинг** (от англ. *bullying* – запугивание, издевательство, травля). Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива другим лицом или группой лиц. Это агрессия одних детей против других, когда имеет место неравенство сил и жертва показывает свою слабость, страх и обиду.



Чаще всего это происходит так: школьник начинает себя вести заносчиво и оскорбительно по отношению к своему сверстнику или ребенку младше него, он может его унижать и угнетать морально, толкать, бить запугивать, требовать с него деньги или публично насмеяться.

## Буллинг имеет несколько видов:

► **физический** – физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, домогательства);

«У нас в школе есть компания злых парней, у которых чешутся руки – им всегда надо кого-то избить, но чаще они выбирают себе жертву – ребят помладше, пинают их, заставляют таскать их рюкзаки или кидают в них баскетбольный мяч на школьном дворе...»

Асхат, 13 лет

► **вербальный** – словесная травля (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);

«У меня была болезнь, я за год сильно поправился, ребята поддерживали меня, а брат моего одноклассника со старшего класса взял привычку кричать в столовой «Хомяк!», или «Хватит хот-доги точить, или я тебе лифчик подарю», и все стали смеяться надо мной».

Аян, 12 лет

► **социально-психологический** – направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, бойкот, манипуляция: «Если ты дружишь с ним (с ней) – мы с тобой не друзья»);

«Я зашла в класс, а там на доске было написано: «Дружить с Жако – зашквар». Жако – мой ник, я сразу поняла, кто настраивает класс против меня. Буллерша у нас была одна».

Жадыра, 14 лет

► **экономический** – вмогательство или прямой отбор денег, вещей;

«Два года меня и мою подругу «доили» старшеклассницы. Угрожали отпинать за школой, рассказать про нас придуманные плохие вещи и якобы взамен на молчание все время просили с нас деньги, отбирали косметику. Когда у Аяны отжали сотку, мы рассказали родителям».

Дана, 13 лет

**Буллинг** – это не развлечение и не шутки ради веселья компании.



Основная опасность буллинга кроется в том, что жертва доводится до психически нестабильного состояния, которое может закончиться самоубийством или нападением на своих одноклассников. Объявление бойкота – одна из самых опасных форм буллинга, так как это чаще всего приводит к суициду.

**Моббинг** – это менее жесткие, но все же психологически опасные действия. К этому виду травли относятся слухи и сплетни, грубые и непристойные шутки, обзывательства, высмеивание. Чаще всего многие случаи травли останавливаются на стадии моббинга, но несмотря на это, жертва все равно находится под серьезным психологическим давлением и нуждается в поддержке.

**Кибер-травля – это еще один вид запугивания и травли.** В этом случае угрозы и сообщения, высмеивания, сплетни и слухи, личные фотографии отправляются жертве по почте или размещаются в социальных сетях, публикуются в открытом доступе. Эти публикации получают большой охват аудитории, и оскорбления

в любой момент могут из виртуального пространства переместиться в реальное.

*Знай: обидчика можно привлечь к уголовной ответственности за клевету либо за оскорбление с использованием средств массовой информации или сетей телекоммуникаций. Это предусмотрено статьями 130, 131 Уголовного Кодекса РК.*



## Кто может столкнуться с травлей?

С проблемой травли можно столкнуться практически в любом обществе – в школе или колледже, во дворе, в спортивной команде.

Основаниями для буллинга могут выступать самые разные признаки: возраст, пол,

гендерная идентичность, цвет кожи, национальная или этническая принадлежность, социальное происхождение, сексуальная ориентация, состояние здоровья, в частности положительный ВИЧ-статус или инвалидность, принадлежность к определенной социальной группе, место жительства, отношение к религии, язык общения, внешний вид человека (в том числе рост и вес), и другие признаки, по которым люди могут отличаться от других.

Любое отклонение от принятых норм в небольшом коллективе (классе) может стать причиной травли того, кто не соответствует этим нормам. Агрессор и его окружение, которое одобряет его действия, считают так: «Он (она) – другой (другая), не такой (такая), как все, его (ее) можно травить!»

Ты наверняка можешь вспомнить, что в школе часто отпускают злые шутки в сторону полных мальчиков или девочек, кого-то называют «дылдой», никто не хочет дружить с подростком, имеющим инвалидность, с кем-то не хотят здороваться за руку, зная, что у него ВИЧ, а про кого-то распускают сплетни. Ты должен знать, что такое поведение нарушает права человека и формирует стигму и дискриминацию!

*Травля и издевательство недопустимы. Ничто не может служить оправданием травли.*



# Жертва и агрессор (буллер), какие они?





## Чаще всего жертва – это подросток:

- ▶ с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- ▶ неуверенный в себе, замкнутый, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- ▶ с особенностями внешности (веснушки, прыщи, полнота/худоба и др.);
- ▶ с низким интеллектом и проблемами в учебе;
- ▶ «ботаны», «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

## Чаще всего агрессор – это подросток:

- ▶ с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
- ▶ стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
- ▶ агрессивный, склонный к доминированию и манипулированию;
- ▶ агрессорами могут быть дети как из материально неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

## Как противостоять травле?

С травлей чаще всего сталкиваются в подростковом возрасте. Унизительные реплики, угрозы, назойливые требования могут здорово подпортить жизнь тебе или твоему сверстнику.

Нередко жертву травят максимально незаметно для окружающих. Ей могут говорить гадости очень тихим голосом, могут оскорблять или говорить непристойности. Естественно, что жертва теряется и не знает, как поступить.

## Как быть в такой ситуации?

Психологи советуют: главное – преодолеть стеснение! Будь смелым.

*Помни, что чаще всего агрессор испытывает удовольствие от твоего стеснения. Следует громко сказать в присутствии всех, кто в этот момент находится рядом, например, так: «Не смей больше говорить мне, что...» и повторить ту самую гадость. Таким образом буллер-«тихушник» станет явным, а именно этого он боится.*

## Другие полезные советы:

► **Игнорируй обидчика** и ни в коем случае не демонстрируй свою слабость. Иногда такая простая реакция на обидчика может быть очень эффективной, так как обидчик, не получив желаемой реакции, может сдаться. А ты сохранишь самообладание, выдержанность и силу духа.

### Попробуй!

**У тебя обязательно получится.**

#### ► **Найди силу в численности.**

В одиночку бороться с буллингом очень сложно. Наверняка у тебя есть верные друзья, которые могут тебя поддержать. Будь вместе со своими друзьями на переменах, после уроков. Возможно, в их присутствии тебя не будут трогать.

#### ► **Знакомься с новыми людьми,**

у которых схожие интересы. Может быть, стоит записаться в спортивную секцию или какой-либо кружок, чтобы расширить круг общения. Стань волонтером какого-либо молодежного движения, где тебя точно поддержат и помогут раскрыть свой потенциал. Там ребята – как правило, лидеры, они ответственные и толерантные, у них совершенно другое видение вашего подросткового мира.

► **Говори о проблеме,** не скрывай. Ты можешь рассказать об этом другу, родителям или учителю. Взрослые смогут дать совет, который поможет решить возникшие трудности.

► **Не молчи!** Будет хуже, если ты останешься один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто окажется сильнее твоих обидчиков и сможет тебя защитить.

► **Укрепляй самооценку** и веди себя уверенно. Будь настойчивым и сильным – для начала хотя бы внешне.

► **Нельзя мстить** с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор. Травля не должна порождать травлю.

► **Если тебя травят в интернете,** обязательно сохраняй все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибер-буллинга.

► **Избегай ситуаций,** в которых возможна травля, и отклоняй предложения поучаствовать в ней. Роль соучастника или просто равнодушного наблюдателя – не для тебя.

► **Если ты стал свидетелем насилия,** нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать пострадавшему или пострадавшей от буллинга пойти за помощью к родителю или учителю, которому он (она) доверяет.



# Что такое стигма и дискриминация?

Даже миролюбивые и спокойные дружелюбные ребята порой могут, не желая того, обидеть человека или заклеить его. Это происходит от того, что мы порой очень узко смотрим на некоторые вещи, мало знаем об окружающем мире, о других людях, о процессах в обществе.

**Существует такое понятие** – стигма: дословно оно переводится как «ярлык», «клеймо», «ожог» или «пятно». В Древней Греции людям, запятнавшим себя позором, преступникам или рабам наносили на тело клеймо. Клеймо вырезали или выжигали, и это называлось «стигмой». Таких людей стоило избегать, особенно в публичных местах. Сейчас этот термин так же широко используется, но уже не означает знак на теле и не определяет человека с негативной стороны. Стигма – это очень сильный социальный ярлык, который полностью меняет отношение людей к другим людям и самим себе, заставляя относиться к человеку, как к носителю нежелательного качества. Стигмы мы порождаем сами – часто наше отношение к определенным людям мы складываем, опираясь

на стереотипы, при том, что в реальности мы можем даже не знать этих людей.

*Стигматизация – это процесс обесценивания личности и создание пустых стереотипов.*



Какие чувства ты испытываешь, когда видишь человека с инвалидностью? Чаще всего это жалость, желание помочь или страх. На самом деле ты ничего не знаешь об этом человеке, но по умолчанию начинаешь относиться с теми чувствами, которые у тебя возникли. Именно так и работает стигматизация. Ты автоматически присваиваешь этому человеку «ярлык», за которым не видно



самого человека, а видно какое-то его определенное качество. Стигма возникает из-за неправильных представлений о тех, кто кажется тебе «другим», отличающимся от тебя самого. Фраза, которую наверняка ты слышал или сам произносил – «Смотри, инвалид» – это стигма. Правильно говорить: «Человек с ограниченными возможностями», ведь мы видим сначала человека, а потом уже его особенность.

**Дискриминация** – это нарушение прав человека и ограничение его возможностей из-за того, что у него имеются какие-либо особенности, определенное состояние или некий статус. При дискриминации принижается роль человека и он лишается права на равенство возможностей.

Принято разделять стигму на ощущаемую и фактическую.

i

### Что такое ощущаемая стигма?

Это когда человек испытывает стыд за то, что у него, например, ВИЧ, или он инвалид, или что он принадлежит к определенной уязвимой группе. К этому стыду присоединяется страх перед возможной дискриминацией.

Ощущаемая стигма может возникнуть в любом возрасте, и особенно остро это переживается подростками. Ощущаемая стигма может возникнуть по любому поводу, не только из-за наличия какого-либо заболевания, но и из-за особенностей внешности или из-за социального положения. И то, и другое снижает самооценку.

### Примером могут быть разные ситуации:

«Я толстый(-ая)», «Я слишком высокий(-ая)», «Я некрасивый(-ая)»  
 «У меня растет грудь, а у остальных нет», «Я инвалид и никому не нужен (не нужна)», «У меня старая модель телефона» и прочее.

Фактическая стигма – это опыт, связанный с фактической дискриминацией, когда человек уже ходит с определенным «ярлыком».



Стигматизация может вести к дискриминации, то есть к реальным действиям, ограничивающим права какой-то группы. Существуют стигмы по полу, гендерному признаку, национальности, состоянию здоровья (инвалидность, ВИЧ и пр.).

Некоторые стигматизирующие мнения прочно вошли в обиход, например, «Если отличник – значит, зануда», «Люди с инвалидностью – безграмотные», «Люди с ВИЧ – неблагополучные». Этот список можно продолжить, и наверняка ты вспомнил сейчас еще какие-то фразы. Стоит помнить, что такие стереотипы нарушают права этих людей.

Со стигмой можно столкнуться в школе, в медицинских центрах, в семье, в средствах массовой информации.

Стигму создают сами люди и общество. Стигма обесценивает человека и порождает чувство стыда.

Во всем мире очень распространена стигма и дискриминация по отношению к людям, живущим с ВИЧ.

Что повлияло на формирование ложных стереотипов, которые явились основными причинами стигматизации людей, живущих с ВИЧ?

- ▶ Когда люди впервые узнали о существовании ВИЧ, то это заболевание приравнивалось к смертельным заболеваниям. Это было связано с поздним выявлением вируса, а именно тогда, когда у человека уже сформировался синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). У людей диагноз «ВИЧ» вызывал страх и чувство полной беспомощности перед ним.
- ▶ Отсутствие знаний о ВИЧ-инфекции приводило и до сих пор приводит к тому, что это заболевание ассоциируют с изменением внешности не в лучшую сторону, очень плохим самочувствием, формируется страх смерти и страх быть изгнанным из привычного круга общения.
- ▶ Сформировалось убеждение, что ВИЧ-инфекцией болеют только люди с рискованным сексуальным поведением (секс-работники, потребители инъекционных наркотиков и т.д.). Отсюда и ярлык – «ВИЧ – это болезнь «плохих» людей».

*Ты можешь помочь в разрушении стигмы и дискриминации по отношению к людям, живущим с ВИЧ.*

i

## **Если у тебя в школе или в твоём окружении есть человек, живущий с ВИЧ, знай:**

1) Человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности для окружающих.

2) ВИЧ не передается при рукопожатии, обнимании, поцелуе, в бассейне, при пользовании общей посудой или общим туалетом.

3) Проявляй доброжелательность и поддержку, это поможет твоему ровеснику успешно учиться и избежать депрессии.

4) Ты можешь помочь другу справиться с трудностями и если он тебя попросит сохранить его ВИЧ-статус в тайне, важно сдержать обещание.

5) Подросток с ВИЧ – такой же человек, как и ты, только ему необходимо принимать определенные лекарства для поддержания его иммунной системы.

б) Делись только достоверными знаниями о ВИЧ-инфекции со своим окружением! Больше информации о ВИЧ ты можешь получить из брошюры, разработанной специально для подростков по ссылке: <https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications/otvety-na-voprosy-ob-etom-znai-o-vich>.

Любой человек, независимо от его пола, гендерной принадлежности, цвета кожи, религиозных убеждений, социального статуса, наличия или отсутствия какого-либо заболевания, имеет право на уважительное отношение к нему!

Как ты хочешь, чтобы относились к тебе? Что о тебе говорят ровесники и какой ты на самом деле? Подумай над этим.

***И помни: борьба против стигмы и дискриминации – это борьба за равные права!***





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ  
КАЗАХСТАН

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Ресурсы ЮНФПА в Казахстане, где можно скачать другие брошюры для молодежи о СРЗ

[www.kazakhstan.unfpa.org](http://www.kazakhstan.unfpa.org)

 [unfpaInKzakhstan](https://www.facebook.com/unfpaInKzakhstan)

 [UNFPAKAZ](https://twitter.com/UNFPAKAZ)

 [unfpakaz](https://www.instagram.com/unfpakaz)

[www.hls.kz](http://www.hls.kz)

Сайт Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, где много информации для молодежи и их родителей, а также адрес МЦЗ по всему Казахстану.

[www.shyn.kz](http://www.shyn.kz)

сайт для молодежи, подростков, их родителей по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья. Здесь ты можешь задать вопрос специалисту на конфиденциальной основе.

А также:

**Shynbot** чатбот в телеграм-канале

**Shyn** мобильное приложение

[www.y-peer.kz](http://www.y-peer.kz)

Сайт молодёжной волонёрской организации, где ты можешь обрести друзей и стать социально активным.

---

Разработано ЮНФПА по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан в рамках Соглашения о технической помощи SHIP-2.1/CS-06 от 13 января 2020 года.