

## Что такое буллинг (школьная травля)?

Буллинг — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающейся систематичностью и регулярностью.



### Выделяют следующие виды буллинга:

#### 1) Физической агрессии

(удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу);

#### 2) Вербальный буллинг

(издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорблении, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности).

#### 3) Социальный буллинг

(жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

**Новая разновидность школьного буллинга - кибербуллинг** - жертва получает оскорблений на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

### Жертвой или объектом буллинга:

- часто становятся робкие,
- тихие дети,
- нередко физически слабые,
- дети с нестандартной внешностью,

- особым прилежанием в учебе,
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее.
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

## Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
  - возвращается из школы подавленным;
  - часто плачет без очевидных причин;
  - никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
  - очень мало говорит о своей школьной жизни;
  - одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, , и он никого не хочет позвать к себе.
- В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.



## Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).

- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».
- Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне
- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.

## Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строгое наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

- остановить ребенка-обидчика,
- создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.

- Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

### **Как этого добиться?**

- Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
- Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

### **И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?**

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение

проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайтe и целуйтe и т.д.);

- Внимательное отношение к эмоциальному состоянию ребенка;

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и беззащитности.

### **Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №86»**

***Что такое буллинг и как с ним  
бороться?***



2021г.