

# АНТИБУЛЛИНГ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ

РОДИТЕЛЯМ



**БУЛЛИНГ/ТРАВЛЯ (ОТ АНГЛ. BULLYING)** — вид насилия, когда один человек (или группа) намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.

## БУЛЛИНГ

### БОЛЬНО

Душевная и (или) телесная боль ребенка может быть видимой для других или скрытой

### ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек (группа) причиняет физическую или психологическую боль ребенку намеренно

### НЕОДНОКРАТНО

Буллинг – это не случайный одноразовый спор или драка. Вред ребенку причиняется неоднократно

### ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ

Буллинг не всегда можно сразу определить (виды насилия очень разнообразны и сходны по проявлениям)

### ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ

Силы в травле часто бывают не равны. Человек, которого травят, может быть слабее, младше по возрасту, отличаться от других, не иметь друзей в учебном коллективе и т.п.

### Материалы по теме

- [Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других. Руководство для подростков](#)
- [Стоп! Буллинг. Памятка для подростков](#)
- [Социальный видеоролик «Что разрушает дружбу»](#)
- [Ответственность детей и подростков за травлю](#)



**БУЛЛИНГ** — одна из распространенных проблем в детских и подростковых коллективах, которая порождает деструктивные последствия: распространение и усиление агрессии, снижение успеваемости, повышение количества эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков и молодежи.

## ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

### ПРЯМОЙ БУЛЛИНГ:

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ**  
удары, пинки, щипание, прикосновения сексуального характера и пр.
- **ВЕРБАЛЬНЫЙ (СЛОВЕСНЫЙ) БУЛЛИНГ**  
издевательства или запугивания с помощью слов, угрозы, неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, инвалидности и т.д.
- **СОЦИАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ/ИЗОЛЯЦИЯ**  
жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом.

### КОСВЕННЫЙ БУЛЛИНГ

- распространение слухов и ложной информации о жертве

### КИБЕРБУЛЛИНГ

- травля в социальных сетях и сети Интернет

## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ

- **Потеря интереса к учебе.** Ребенок ищет причины не ходить на учебные занятия. Некоторые дети подвергаются издевательствам по пути в образовательную организацию или из нее, следовательно, заслуживают внимание факты опоздания на учебные занятия или не своевременное, с задержкой, возвращение ребенка домой после учебы.
- **Частая смена настроения и поведения.** Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым, может заплакать без явных на то причин.
- **Ухудшение самочувствия.** Ребенок жалуется на потерю аппетита, боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний.
- **Жалобы на нарушения сна и ночные кошмары,** что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей.
- **Наличие следов насилия:** синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). Иногда издевательства связаны с преднамеренным уничтожением или хищением имущества жертвы.
- **Повышенная раздражительность и утомляемость,** ухудшается успеваемость в образовательной организации.
- **Запросы на дополнительные деньги.** Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только то что украдено, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- **Изменение круга общения.** Ребёнок отдаёт предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их.
- **Избегание ребенком мест и предметов,** напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся травли.
- **Отказ от разговоров на «неудобные» темы.** Агрессор может угрожать ребенку усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.



## ЧТО ДЕЛАТЬ

**ШАГ 1.** Сохраняйте спокойствие. Проявляйте готовность защитить и поддержать ребёнка в ситуации травли.

**ШАГ 2.** Поговорите с ребенком. Дайте ребёнку понять, что его вины в происходящем нет, что подобное поведение по отношению к нему недопустимо. Обсудите ситуацию вместе с ребенком, в семье. Обратитесь к собственному опыту для иллюстрации ситуации и покажите ребёнку, что в жизни такие ситуации, к сожалению, случаются.

**ШАГ 3.** Побеседуйте с классным руководителем. Узнайте, наблюдаются ли акты насилия со стороны кого-либо из одноклассников по отношению к вашему ребенку, другим детям. Если да - спросите, какие меры принимаются для разрешения ситуации. Если нет - требуйте работы с ситуацией. В случае, если после беседы ситуация не меняется - напишите заявление на имя директора школы с просьбой разобраться в ситуации.

**ШАГ 4.** Наблюдайте за эмоциональным состоянием ребенка. Ежедневно спрашивайте ребенка о том, как прошёл его день, какие события произошли, о чем он узнал и что понял, какие чувства вызвали эти события. Анализируйте, какие потребности ребенка затронули эти события. Проявите свое сочувствие, понимание.

**ШАГ 5.** Если в ответ на травлю ваш ребенок реагирует агрессией или жестокостью по отношению к агрессору - старайтесь не поддерживать эти способы реагирования. Учите ребенка в подобных ситуациях использовать юмор, опыт разрешения подобных ситуаций другими детьми и их родителями, саморегуляции.

**ШАГ 6.** Если ваш ребёнок - агрессор, дайте ему понять, что такое поведение по отношению к людям недопустимо, требуйте изменить стратегию поведения. Контролируйте изменения в поведении ребенка.

**ШАГ 7.** В случае травли не следует замалчивать ситуацию, напрямую выяснять отношения с агрессором и его родителями, обвинять и осуждать своего ребенка, применять наказание, жестокость и насилие. Выбирайте конструктивные способы разрешения ситуации и методы воздействия на поведение детей. Поддерживайте сильные стороны ребенка.

**ШАГ 8.** В случае тяжелого психоэмоционального состояния ребенка, причинения морального вреда следует обратиться за помощью к специалистам (педагогу-психологу, детскому психиатру).



Ссылки на службы помощи

- [Экстренная помощь](#)
- [Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям](#)



Телефон доверия  
8-800-2000-

100