

## Что такое буллинг? Почему это опасно!

На сегодняшний день **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия.

**ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING)** — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива, отличающийся систематичностью и регулярностью.



### **ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ**

#### **Со стороны детей**

- Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка
- Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.)
- Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве
- Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать
- Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам
- Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности
- Прогоулы и слабая успеваемость в школе

## Со стороны взрослых

- Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях
- Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой
- В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе — это нечто допустимое
- Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей
- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка
- Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах

## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

- Ребенок теряет интерес к учебе, ищет причины не ходить на уроки.
- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит от мнения сверстников.
- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.
- Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам.
- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом. Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательств сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.
- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость. Зарубежные исследователи относят



также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.

- Появляются запросы на дополнительные деньги.

Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.

- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.

- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.

- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения.

Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

### **ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ**

1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно. Однако специалисты, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать вам как родителям детей-участников буллинга конфиденциальность в этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым и не позволит «раздуть» и сформировать новые проблемы.

Фокус внимания последующей работы должен быть направлен на создание и поддержание последующей позитивной системы отношений в классе.

2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними.

Однако есть две очень веские причины, почему этот традиционный совет неуверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.

3. По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, сопротивлению жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особенно

тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями.

5. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности - дети скорее обвинят вашего ребенка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив, таким образом в их лице союзников.

6. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

7. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

8. Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?**

**1. Не забывайте, что ничто не оправдывает издевательства!**

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападок на него.



**2. Ребенок, ставший жертвой издевательства, Может быть не готов обсуждать это**

Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

**3. Не пытайтесь сделать событиям менее значимыми или использовать иронию; не предлагайте быстрые решения и не обвиняйте ни кого**

Избегайте говорить такие вещи, как: «это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «просто держись подальше от хулиганов!» или «не будь таким плаксой!» другие дети очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

**4. Только сам ребенок может оценить, чувствует ли он себя хорошо и безопасно или чувствует угрозу от чьего-то поведения**

То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.

**5. Не только школа и учителя несут ответственность за случаи издевательств**

Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.

**6. Поймите страх вашего ребенка перед издевательствами**

Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть осуждены своими сверстниками.

**7. Каждый человек имеет право и обязан немедленно прекратить травлю**

Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.

**8. Рассмотрите возможность того, что ваш ребенок не сказал учителю о том, что его травят, что он не может рассказать вам все или что он может исказить некоторые детали**

Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими детьми или родителями.

**9. Как родитель, вы не можете требовать, чтобы ваш ребенок был популярен в своем классе, но вы имеете право предполагать, что, когда ваш ребенок относится к другим с уважением, к нему относятся с уважением в ответ**

Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

### **ЧТО ВЫ ДЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. Д.)

#### **1. Сохраняйте спокойствие и подумайте, как бы вы могли обсудить этот вопрос с ребенком**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы Позже будете сожалеть.

#### **2. Поговорите с ребенком и расскажите ему, что вы заметили, что у него проблемы**

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего Ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

#### **3. Пообещайте своему ребенку, что вы не будете сердиться на него, если он расскажет вам все**

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

#### **4. Обсудите следующие шаги, которые необходимо предпринять, чтобы остановить травлю**

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

#### **5. Свяжитесь с образовательной организацией и спросите, ч о вы могли бы сделать вместе, чтобы остановить буллинг**

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

#### **6. Оцените свои знания и навыки, чтобы справиться с ситуацией**

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь.

## **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК — ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ**



### **1. Агрессор не плохой ребенок, и вы не плохой родитель**

Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен. Если вы считаете, что вам нужен совет о том, как поддерживать вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалисту

### **2. Чтобы изменить поведение агрессора, он должен четко Понять, что такое поведение неприемлемо**

Хулиганское поведение не бывает приемлемым никогда и должно прекратиться — даже если навыки, знания или поведение хулигана с другими людьми чрезвычайно хороши или даже выдающиеся.

### **3. Издевательства не являются естественной частью взросления**

Из-за этого дети, ставшие жертвами, не становятся сильнее и не развиваются лучше.

Напротив, буллинг может нанести необратимый урон жертве. Агрессоры, которых не остановили, в свою очередь, не уважают других людей или нарушают закон уже во взрослом возрасте.

### **4. Агрессором часто движет опасение, что его положение в классе или группе не является стабильным**

Они считают, что издевательства или другие виды травли помогают им сохранить свое положение среди других учеников или получить их одобрение. Зависимость от мнения окружающих характерна для молодого возраста и неизбежна, особенно среди подростков.

Агрессор может вести себя так, чтобы отвлечь внимание от своих возможных «недостатков», таких, как неуверенность, страх, чувство бесполезности или неспособность справиться со сложными ситуациями.

### **5. Поведение агрессора не изменится, пока его поддерживают свидетели или люди, чье мнение важно для него**

Это означает, что одного осуждения буллинга недостаточно — необходимо также работать со школой для совместного поиска решений.

### **6. Осуждение всех видов насилия и унижающего поведения имеет важнейшее значение**

Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно», А что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и переживает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из

поведения, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает телесные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено. В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправильно, выглядит для ребенка неискренним.

### **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хулиган:

#### **1. Сохраняйте спокойствие и подумайте о том, как вы могли бы обсудить э тот вопрос со своим ребенком**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

#### **2. Оцените с вои знания и навыки**

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо хуже не обращать внимания на ситуацию.

#### **3. Поговорите с ребенком и выслушайте его; обсудите этот вопрос вместе и на равных**

Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опишет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

#### **4. Задумайтесь о том, имеет ли ваш ребенок достаточно возможностей, чтобы удовлетворить потребность в достижении и признании (хобби, с порт и т . Д.)**

Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.

#### **5. Как можно скорее с вяжитесь с учителем или другим представителем школы.**

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.

#### **6. При необходимости обратитесь к психологу.**

Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту, работающему в консультационном центре.