

# Антибуллинг



Родителям



## Как предотвратить травлю

**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.

### БОЛЬНО

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

### ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек (группа) причиняет физическую или психологическую боль ребёнку намеренно

### НЕОДНОКРАТНО

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

### ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ

Буллинг не всегда можно сразу определить - виды насилия очень разнообразны

### 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.

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

## ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **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.

## МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Что делать, если Ваш ребенок вовлечен? Руководство для родителей



Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других. Руководство для подростков



Социальный видеоролик «Что разрушает дружбу»



Ответственность детей и подростков за травлю

## ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122

## В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Потеря интереса к учёбе, поиск причин для пропуска учебных занятий, снижение успеваемости. Просит, чтобы после занятий его встречал кто-то из взрослых.
- Перепады в настроении и поведении. Ребёнок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- Ухудшение самочувствия: жалобы на боли в животе, в груди; головная боль, потеря аппетита.
- Жалобы на нарушение сна и ночные кошмары, нежелание ложиться спать по вечерам в сочетании с нежеланием вставать по утрам, общей бессонницей.
- Появление следов насилия: синяков, порезов, царапин, рваной одежды, которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением и т.п.).
- Появление повышенной раздражительности и утомляемости.
- Появление запросов на дополнительные деньги. Человек, который запугивает ребёнка, может заставить жертву добыть для него какие-либо предметы или вещи. Это даёт агрессору «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- Изменение целевой группы общения. Подросток отдаёт предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или совсем не имеет их.
- Избегает места и предметы, напоминающие о болезненных событиях, связанных с травлей.
- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», поскольку агрессор может угрожать усилением атаки в случае обращения за помощью.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1** Сохраняйте спокойствие. Проявляйте готовность защитить ребёнка в ситуации травли.
- 2** Обсудите ситуацию с ребёнком. Дайте понять, что в жизни, к сожалению, такое случается.
- 3** Наблюдайте за эмоциональным состоянием ребёнка. Спрашивайте о том, как прошёл его день, какие чувства вызвали разные события. Проявите свое внимание, понимание, сочувствие.
- 4** Если ваш ребёнок – агрессор, дайте ему понять, что такое поведение по отношению к людям недопустимо, требуйте изменить стратегию поведения. Контролируйте изменения в поведении ребенка.
- 5** Если в ответ на травлю ваш ребёнок реагирует агрессией или жестокостью по отношению к агрессору – старайтесь не поддерживать эти способы реагирования. Учите в подобных ситуациях использовать юмор, опыт разрешения подобных ситуаций другими детьми и их родителями.
- 6** В случае травли не следует замалчивать ситуацию, напрямую выяснять отношения с агрессором и его родителями, обвинять и осуждать своего ребёнка, применять наказание, жестокость и насилие. Выбирайте конструктивные способы разрешения ситуации и методы воздействия на поведение детей.
- 7** Побеседуйте с классным руководителем. Узнайте, наблюдаются ли акты насилия со стороны кого-либо из одноклассников по отношению к вашему ребёнку, другим детям. Если да – спросите, какие меры принимаются для разрешения ситуации. Если ситуация не меняется – обратитесь к руководителю образовательной организации с просьбой разобраться в ситуации.
- 8** Побуждайте ребёнка отстаивать право жить в безопасной среде, давать отпор обидчикам.
- 9** Формируйте у ребёнка уверенность в себе, адекватную самооценку, поддерживайте его сильные стороны.
- 10** В случае тяжёлого состояния ребёнка обратитесь за помощью к специалистам – психологу, детскому психиатру, специалисту по медиации. Позвоните по телефону доверия.