



# «Буллинг в образовательной среде: рекомендации для родителей»

---



## БУЛЛИНГ – ЧТО ЭТО?

---

Систематическое насилие в образовательной среде определяется понятием «Буллинг».

**Буллинг** (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить.



## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БУЛЛИНГА:

---

- 1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь всем сторонам конфликта: пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

## ВИДЫ БУЛЛИНГА

---

**Физический буллинг** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др. Этот вид относится к прямому буллингу и включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

**Психологический буллинг** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Этот вид относится к скрытому буллингу (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек.

**Кибербуллинг** - это травля в цифровом пространстве, то есть в интернете. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, вашего адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами.

## УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА

---

В ситуации травли всегда есть **зачинщики**, **жертвы** и, конечно, **преследователи** — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и **нейтральные наблюдатели**, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что среди одноклассников находятся и **защитники жертвы**. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

**Зачинщики.** Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.



## ПРИЧИНЫ БУЛЛИНГА

---

**Проблемы в семье.** Ребёнок, который наблюдает насилие дома, вырастает с установкой, что это нормально. Или же пытается в буллинге дать выход агрессии, которая копится в нём из-за неблагоприятной обстановки в семье.

**Собственный кризис.** Возрастные и личностные кризисы могут толкать ребёнка на жестокость к сверстникам и близким. Например, когда школьник не уверен в себе и скрывает это за напускной агрессией.

**Неразвитая эмпатия.** Ребёнок не отличает шутки от буллинга и легко переходит эту грань, потому что плохо понимает, какие слова могут ранить другого человека.

**Трудности в общении с людьми.** Ребёнок неуверенно ориентируется в общении, не знает, как себя вести и строить отношения. А потому выбирает самый простой способ обратить на себя внимание.

**Борьба за лидерство.** У ребёнка есть лидерские качества, и он стремится проявить их, чтобы занять доминирующую позицию в коллективе. В погоне за этим он выбирает жертву для буллинга, чтобы сплотить коллектив вокруг себя.



## КТО ОНИ - БУЛЛЕРЫ?

---

- Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- Агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- Дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- Дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих»;
- Эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- Дети не признающие компромиссов.



# ЖЕРТВЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

---

Наиболее часто *жертвами* школьного буллинга становятся дети, имеющие:

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями, то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные дети или дети с импульсивным поведением, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- **особенности внешности** – рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т.д.;
- **неразвитые социальные навыки** – часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;





# ЖЕРТВЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

---

- **страх перед школой**, неуспешность в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе в целом, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими иногда как повышенная тревожность, неуверенность, провоцируя агрессию;
- **отсутствие опыта жизни в коллективе** (домашние дети);
- **болезни** – эпилепсия, тики, заикание, энурез, нарушения речи (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.;
- **низкий интеллект** и трудности в обучении.

**Жертвой буллинга может стать каждый!**



# Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

---

Для буллинга есть характерные симптомы, их ни в коем случае нельзя игнорировать, поскольку в будущем они могут трансформироваться в серьезные психологические проблемы.

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможностью не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
- очень мало говорит о своей учебной 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 буллинга;
- Сообщить о ситуации классному руководителю, педагогу-психологу.
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома;
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.



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

---

**Успокоить и поддержать ребенка словами:**

***Я тебе верю*** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).

***Мне жаль, что с тобой это случилось*** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).

***Это не твоя вина*** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

***Хорошо, что ты мне об этом сказал*** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).

***Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность*** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

## Если ваш ребенок — обидчик

---

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго 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;
- прямо обозначить ситуацию: то, что происходит, — это насилие и это не допустимо;
- 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 плохой. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

Развивайте эмпатию.

## Последствия буллинга

---

Буллинг в школе вызывает тяжелые психологические травмы у детей, ставших жертвами. Негативные последствия разнообразны: неуважение к себе, неспособность достичь успехов, нарушения сна. Вынужденная социальная изоляция, переживание одиночества становятся причинами затяжной депрессии, растягивающейся во взрослую жизнь. Возможно развитие панических атак, социофобии, психосоматических заболеваний. Снижение учебной мотивации приводит к прогулам уроков. Травля – одна из наиболее распространенных причин самоубийств.

У школьных «агрессоров» буллинга становится проблемное поведение, а во взрослом возрасте может развиваться высокий риск попасть в криминальные группировки.

Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильное решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.



## Буллинг и ответственность

---

Уголовная ответственность за буллинг может наступить в соответствии со ст. 213 УК РФ.

Согласно ч. 1 ст. 213 УК РФ можно привлечь к ответственности за хулиганство, то есть грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, совершенное с применением насилия к гражданам либо угрозой его применения.

Указанные действия могут повлечь наказание в виде штрафа, обязательных, исправительных или принудительных работ, а также лишения свободы.

До исполнения агрессорами четырнадцати лет, ответственность за противоправные действия детей, возлагается на родителей. После 14 лет для агрессора наступает криминальная ответственность, но лишь по некоторым статьям Уголовного кодекса. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста, а за совершение хулиганства при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 ст. 213 УК РФ) - с 14 лет (ч. 1, 2 ст. 20 УК РФ).



## Буллинг и ответственность

---

Важно обратить внимание на то, как могут быть квалифицированы вполне «рядовые» последствия ситуаций школьной травли. Например, порча вещей, особенно дорогих, может быть квалифицирована по статье 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба», что может повлечь за собой следующие последствия: «Наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет» (УК РФ статья 167).

## И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли (на что обратить внимание)?

---

- Интересоваться жизнью и проблемами ребёнка;
- Уделять внимание его взаимоотношениям с членами семьи и сверстниками;
- Настаивать на общении ребенка с людьми вне Интернета;
- При необходимости обращаться к специалистам;
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех, кому ваш ребенок симпатизирует;
- Помочь ребёнку стать членом учебного коллектива, а не просто ходить учиться;
- Помочь обрести ребенку уверенность в том, что он талантливый, способный, интересный. В этом случае он не так легко поверит агрессору и нападкам. Отдайте ребенка в спортивную секцию, на творческие курсы, подберите для него хобби, которое его заинтересует, отвлечет. Обязательно хвалите его за успехи, формируйте у ребенка здоровую самооценку.

***Любите своих детей, будьте к ним внимательны (особенно к их эмоциональному состоянию) и принимайте их такими, какие они есть!***



## Кибербуллинг. Как помочь ребенку?

---

Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.

Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.

Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возникла травля? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?

Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.).

Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю - игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.



## Кибербуллинг. Как помочь ребенку?

---

Обратитесь за помощью.

Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.

Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо педагогу-психологу, либо администрации школы.

Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.



# ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

---

Обращайтесь за помощью! Заинтересованные профессионалы есть!

Оказание экстренной психологической помощи детям, родителям  
Всероссийский Детский телефон доверия  
8-800-2000-122

Региональная горячая линия по вопросам безопасности детей  
8-800-101-0086

Горячая линия по вопросам интернет-безопасности  
8 800 25 000 15