

## **БУЛЛИНГ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Буллинг (травля)** — это систематическое запугивание, преследование или унижение одного человека другим или группой людей.

В подростковой среде это может проявляться в различных формах: **от словесных оскорблений и насмешек до физического насилия и кибербуллинга.**

**Травля имеет определённые критерии:**

- систематическое запугивание, преследование, унижение человека другим или группой людей;
- во время буллинга жертву принижают настолько, что он впоследствии начинает испытывать психологическое страдание.

Буллинг это не просто конфликт, который разрешим в дальнейшем, буллинг продолжителен и может не заканчиваться на протяжении всего периода обучения ребенка.

# *КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»*

## **В каком возрасте дети чаще всего могут быть подвержены буллингу или сами стать буллерами?**

Буллингу могут подвергаться люди любого возраста. Но чаще он распространён в начальной и средней школе.

К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Но буллинг «молодеет» и порой такое явление можно встречать даже в детском саду. В настоящее время дети прекрасно владеют современными гаджетами, легко разбираются в сложных программах, но к сожалению, не умеют выстраивать межличностные контакты, то есть быть эмпатичными, уметь выслушать, поддержать.



# Травле-НЕТ!

Скажем "Травле-НЕТ!" все вместе!

**Признаки по которым можно определить, что ребенок стал жертвой агрессивного поведения со стороны сверстников**

Родителям необходимо быть особо внимательными, когда ребенок:

- резко начал высказываться о нежелании ходить в школу вне зависимости от обстоятельств;
- перестал рассказывать о школьной жизни, отмалчивается или настороженно говорит о классе и сверстниках;
- начали проявляться или участились соматические проявления, энурез, приступы болей в животе, снижение успеваемости;
- высказывается, что «я не такой как все», «моя жизнь ужасна».

**Родителям здесь надо быть предельно внимательными к своим детям**

**Какие факторы способствуют возникновению буллинга?**

**ЖЕРТВА**

- **Особенности личности.** Подростки, которые чувствуют себя неуверенно или имеют низкую самооценку, могут стать мишенью для буллеров. И здесь **очень важно сказать о виктимности.** Есть ребята, которые склонны или даже стремятся стать жертвой агрессивного поведения. Такие дети зачастую не умеют говорить «нет», отстаивать свои границы, у них избегающий тип поведения, то есть они не могут вступить в открытый конфликт, но при этом есть стремление угодить, при желании быть принятым в компании, а для подросткового возраста это важно — быть принятым в кругу «своих».
- **Социальная среда.** Если в школе или группе существует культура насилия или пренебрежения, это может способствовать распространению буллинга.
- **Влияние семьи и медиа.**



# *КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»*

## **АГРЕССОР**

- 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» (подобное поведение является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других, их обычная отговорка «я пошутил».

**Важно,** что буллерами становятся школьники, наблюдающие насилие в семье или подверженные ему.

Такие дети могут считать, что проявления агрессии — это нормально. Или буллинг для них становится выходом негативных эмоций, вызванных ситуацией дома.

# *КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»*

## **Кто и как может помочь ребёнку-жертве?**

- Последствия буллинга могут быть очень серьезными.
- Жертвы буллинга часто испытывают стресс, тревогу, депрессию и могут даже развивать суицидальные мысли. Это также может повлиять на их учебу и социальные отношения.
- Помочь жертве могут и должны как родители, так и педагоги. Не стоит ждать, пока ребёнок, который подвергается издевательствам, попросит помощи первым. Окружающие взрослые и сами могут заметить вышеперечисленные признаки.

# НЕТ БУЛЛИНГУ



# *КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»*

## **Не нужно ждать, что всё разрешится само собой!!!**

- Признайте, что проблема есть.
- Постарайтесь построить откровенную беседу.
- Дайте пострадавшему понять, что вам можно верить.
- Расскажите, что это не он «не такой» — травля может произойти с кем угодно.
- Зафиксируйте доказательства травли: испорченные вещи, переписки, синяки и т. д.
- Не нужно устраивать «разборки» с самими детьми, участвующими в травле.
- Дайте учителю знать, что в классе происходит буллинг.
- Вместе с ним начните разрабатывать подход к решению.
- Привлеките психолога и других родителей, обсудите проблему.



## **Что делать родителю, если их ребёнок зачинщик травли?**

- Постарайтесь, сохраняя спокойствие и вежливость, выяснить, что произошло.
- Если такая информация подтвердилась, самая естественная реакция — злость и желание наказать виновного. Важно сдержаться и в этом состоянии никому не навредить, не кричать, не обвинять, не бить, не стыдить.
- Чётко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них всё может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни.
- Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол» и т.д.



**Что делать родителю, если их ребёнок зачинщик травли?**

- Обозначьте серьёзность происходящего: «Это серьёзная проблема, причём не только твоя, а всей группы (класса, компании). Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».
- Посмотрите вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).
- Что касаясь родителей жертвы, то не перебивая и не оправдываясь, выслушайте всё, что говорят родители пострадавшего.
- Покажите, что вы готовы участвовать в решении проблемы.
- Расскажите о том, что вы уже предприняли (разговор с ребёнком, изучение материалов о травле и как её прекратить) и что собираетесь предпринять: найти того, кто может провести работу с группой.
- Обращайтесь к школьным специалистам: психологам, социальным педагогам.

## **Как выстроить доверительные отношения с ребенком?**

Чтобы ребёнок без боязни мог поделиться своими проблемами и переживаниями дома, нужно выстроить доверительные отношения.

### **Простые правила для выстраивания доверительных отношений с ребенком**

- **Отвечайте детям на вопросы – любые.** Если отмахиваться или отмалчиваться, ребёнок перестанет обращаться сначала за информацией, затем за помощью.
- **Интересуйтесь жизнью ребенка.** Причем не только о том, что давали на завтрак в столовой и какие отметки за контрольную. Это — контроль, а не интерес к тому, что действительно происходит с детьми. Нужные вопросы могут звучать как: «Что сегодня было смешного?», «Что интересного рассказали в школе?», «Тебя эта отметка расстраивает или радует?».

## **Как выстроить доверительные отношения с ребенком?**

- **Показывайте пример.** Мы часто хотим знать все, что происходит с детьми, но умалчиваем о своей взрослой жизни. При этом можно и нужно делиться новостями и эмоциями: как вас расстроила ситуация на работе, как начальник ругался на коллегу, и вам было неприятно. Это поощряет детей делиться подобными проблемами и видеть варианты реакции. Кроме того, можно делиться воспоминаниями в школе — многие сегодняшние родители если не участвовали в травле в детстве, то видели ее со стороны. И стоит озвучить свои чувства в то время.
- **Будьте откровенными.**



# *КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»*

**Если Вам нужна помощь специалистов, обращайтесь в КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования».**

**г. Петропавловск-Камчатский,  
ул. Атласова, 22, ул. Фрунзе, 8**

**Первичная запись:**

**8 (4152) 42-05-42**

**8-962-217-05-42**

**E-mail: [сррркam@mail.ru](mailto:сррркam@mail.ru)**

## **Мы в социальных сетях**

