

# Буллинг

в детском коллективе

Что нужно  
знать  
о травле



Если ребенок стал

жертвой травли,

справиться без помощи

взрослых ему будет

сложно. Что такое буллинг,

как его распознать

и может ли ребенок стать

жертвой травли в школе?



# Содержание

- Что такое буллинг
- Кто может стать жертвой
- Участники травли
- Если травят не вашего ребенка
- Причины агрессии
- Чем буллинг отличается от игры и шутки
- Чем буллинг отличается от конфликта
- Ребенку. Как отвечать обидчикам
- Как понять, что ваш ребенок стал жертвой травли
  
- Что делать, если вашего ребенка травят
- Чего делать нельзя
- Профилактика травли

# Что такое буллинг

Буллинг или травля – целенаправленное систематическое издевательство группы детей над одним и тем же ребенком.

По статистике, каждый третий ребенок

**30%**

в России подвергается агрессии, издевательствам и запугиванию со стороны других детей.

## Признаки т р а в л и:

- словесные оскорбления и угрозы;
- сплетни и клевета с целью унижить достоинство;
- издевательские комментарии о внешнем виде, вероисповедании, национальности;
- бойкот;
- порча вещей;
- физическое воздействие.

# Кто может стать жертвой

По статистике, чаще всего буллингу подвергаются дети начальной и средней школы, реже - ученики старших классов. Жертвой может стать абсолютно любой ребенок из любой семьи.

Поводом для травли может стать всё что угодно, а жертвой – кто угодно, но в группе риска находятся:



дети из малообеспеченных семей



дети с физическими особенностями



дети с особенностями развития



замкнутые и неуверенные в себе дети

# Участники травли

**БУЛЛИНГ** – болезнь всего коллектива и неважно, кто и какую роль играет в процессе травли – работать нужно со всеми участниками.

**БУЛЛЕР** – зачинщик травли, агрессор. Знает, как понравиться, умеет манипулировать другими. Травля для него – способ постоянно доказывать собственную значимость в коллективе. Часто считает себя крутым и важным.

**СВИТА** – поддерживает буллера, занимается активным прямым буллингом по указке агрессора, который часто предпочитает работать чужими руками.

**ЖЕРТВА** – объект травли. Как правило, не довольна собой и не принимает себя, особенно в подростковом возрасте. Есть трудности в общении.

**СВИДЕТЕЛИ** – сторонние наблюдатели, зрители, для которых разыгрывается травля. Во многом именно их бездействие и провоцирует саму ситуацию буллинга. Наблюдатели не вмешиваются, чтобы не оказаться на месте жертвы.

# Если травят не вашего ребенка

Даже если ваш ребенок является наблюдателем травли, проявите бдительность и сообщите учителям, социальным педагогам или педагогам-психологам о факте буллинга в классе.

- ⓘ В ваших интересах, чтобы в коллективе, где находится ваш ребенок, была здоровая атмосфера.
- ⓘ Если не пресечь буллинг, роли могут поменяться, и вчерашний наблюдатель завтра может стать жертвой.

## Причины агрессии

- Высокий уровень недоверия в обществе (дети считают мир враждебным).
- Давление со стороны общества.
- Возрастные и личностные кризисы.
- Проблемы со здоровьем.
- Недостаток эмпатии и коммуникативных навыков.
- Авторитарные отношения в семье.
- Пропаганда агрессивного поведения по телевизору и в интернете.

# Чем травля отличается от игры и шутки ?

Часто агрессоры отрицают факт травли и говорят, что они просто “играют” или “шутят”.

## Игра или шутка:

- Весело всем;
- Роли меняются: “Сейчас догоняешь ты, потом – я”;
- Участвуют все и добровольно.

## Травля:

- Весело всем, кроме ребенка, с которым “играют”;
- Объектом “игры” или “шутки” всегда становится один и тот же ребенок;
- Ребенок вступает в “игру” против своей воли.

# Чем буллинг отличается от конфликта ?

- ① В конфликте участвуют две равные стороны, в травле — силы не равны.
- ② У конфликта, как правило, есть причина, а для травли причины не нужны.
- ③ Обидчики получают удовольствие от самого процесса, поэтому жертвой может стать любой ребенок.
- ④ В конфликте обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции, при травле — с одной стороны агрессия и веселье, с другой - страх и бессилие.
- ⑤ Цель конфликта — его разрешение, цель травли — психологическое насилие, которое может перерасти в физическое.
- ⑥ Конфликт чаще всего длится недолго, травля может продолжаться месяцами.
- ⑦ Конфликт чаще всего не несет серьезных негативных последствий для психики, а травля причиняет существенный вред.
- ⑧ Конфликт можно решить, травлю — только прекратить.

# Ребенку. Как отвечать обидчикам

Очень важно объяснить ребенку, которого травят, что он в этом не виноват. Травля – это проблема агрессора, который чувствуют себя хорошо, только унижая других.

Правильно:

Отвечать спокойно, уверенно и вежливо. Можно признать свои “недостатки” и отшутиться:

Да, у меня полно недостатков.

Если тебе нравится так думать, пожалуйста.

Рад, что вам весело.

Уравновешенная и четкая реакция обескураживает агрессора и ему становится скучно. Со временем он перестанет нападать.

Неправильно:

Отвечать эмоционально или неуверенно, спорить, угрожать, отвечать тем же:

Ты сам тупой!

Я все расскажу классному руководителю/маме!

Я не толстый!

Именно такой реакции и добивается буллер — это подпитывает и “вдохновляет” его на дальнейшие издевательства.

## Бить или не бить?

Лучше избегать людей и компаний, которые представляют угрозу. Если же группа обидчиков окружила, нужно защищаться и прорываться, чтобы убежать и сообщить о случившемся взрослому.

Физический отпор - крайняя степень самозащиты, она должна быть оправдана невозможностью уйти.

# Как понять, что ваш ребенок стал жертвой травли

Задавайте вопросы:

- Как прошел твой день?
- Чем ты занимался?
- С кем ты подружился?
- Кто твои соседи?

Если ребенок отвечает неохотно или вовсе молчит — это повод насторожиться.

Свяжитесь с классным руководителем и спросите:

- У него есть друзья или он всегда один?
- Участвовал ли он в ссорах или конфликтах с другими детьми?
- Какое у ребенка обычно настроение в школе?

Если по рассказам учителей вы не узнали своего ребенка — нужно действовать.

# Что делать, если вашего ребенка травят

- ① Не паникуйте. Самое главное – дайте понять ребенку, что вы на его стороне.
- ② Дайте ему понять, что он не один в этой беде, у него есть родители.
- ③ Задайте ребенку максимальное количество вопросов, чтобы собрать полную информацию.
- ④ Объясните ребенку, что он не виноват в том, что его травят.
- ⑤ Вместе с учителем обсудите варианты прекращения буллинга.
- ⑥ Соберите доказательства травли, все, какие сможете: аудиозаписи с угрозами, видеозаписи издевательств, фотографии испорченных вещей и так далее.

Помните: без вмешательства взрослых остановить травлю невозможно.

# Чего делать нельзя

Бывает, что родители жертвы, испытывая гнев и бессилие, обрушиваются на ребенка с советами и обвинениями: “Почему ты не дал сдачи? Не будь тряпкой! Сам виноват - вот и получил!”.

Такие советы могут привести к тому, что ваш ребенок превратится из жертвы в агрессора и кроме проблем с коллективом добавит себе проблем с педагогами.



Не игнорируйте жалобы и рассказы ребенка.



Сдерживайте гнев и обиду во время разговоров с педагогами и представителями администрации – справиться с проблемой поможет только конструктивный и доброжелательный диалог.



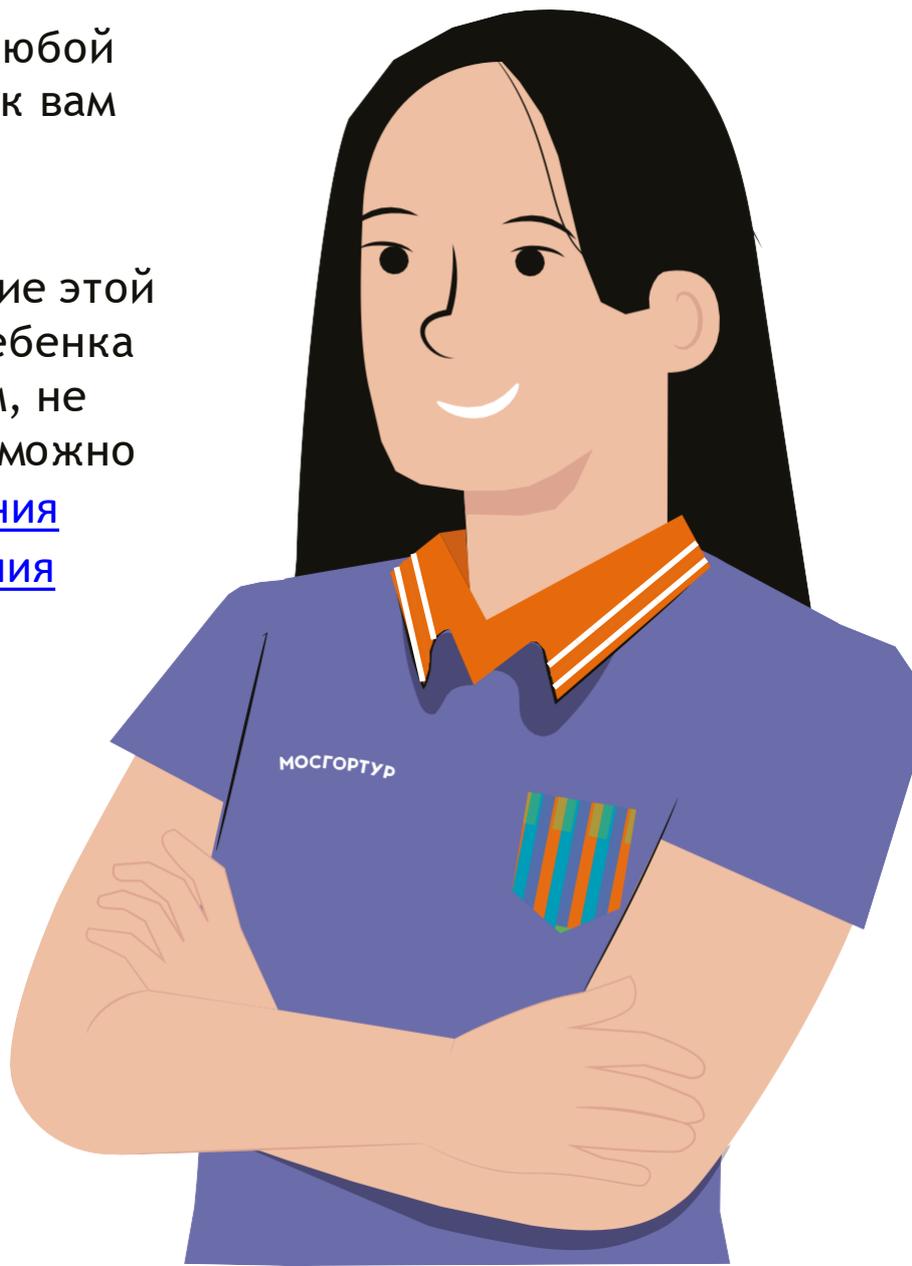
Не пытайтесь связаться с участниками травли или их родителями и поговорить с ними “один на один” – остановить травлю внутри коллектива может только авторитетный для детей педагог.

# Профилактика травли

Поддерживайте с детьми доверительные отношения.

Они должны знать, что в любой момент могут обратиться к вам за помощью.

Если ребенок на что-то жалуется, уделите внимание этой проблеме. Даже если у ребенка случилась ссора с другом, не стоит это игнорировать – можно [научить его методам решения конфликтов и противостояния агрессии.](#)



# ЧУДО





# Полезные контакты

Горячая линия поддержки  
по вопросам травли

С 10:00 до 20:00 с понедельника по  
пятницу

**8 800 500 44 14**



**ТРАВЛИ  
NET**

# Полезные контакты



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей

Звонок бесплатный и анонимный

**8-800-2000-122**



Я - родитель

