

## *Буллинг. Признаки буллинга. Какие меры следует предпринять родителям.*

**Буллинг — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространен, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя.**

Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться.

Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны.

### **Воздействие буллинга**

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

### **Признаки буллинга**

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

### **Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?**

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

### **Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле**

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы.

## **Как разговаривать с ребенком о проблеме**

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

## **Что нельзя делать родителям**

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю и конфликт.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.

## **Какие советы нельзя давать ребенку**

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

## **Какие меры предпринять родителям**

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замаять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру

с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.

- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: директор, классный руководитель, педагог- психолог, социальный педагог.



<https://cloud.mail.ru/public/PA8n/b2siZfrPY>

Памятка "Как родителям справиться с буллингом"



<https://cloud.mail.ru/public/ADJp/L1gem3HoP>

Характерные черты девиантного поведения

## **Дорогие родители, эта информация для вас и ваших детей!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Один из вариантов – позвонить по **Телефону Доверия 8-800-2000-122**, который работает в нашей области круглосуточно, бесплатно, анонимно. Телефон доверия создан, чтобы ребенок, родитель в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться. В процессе разговора с квалифицированным специалистом можно получить помощь и психологическую поддержку в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы. Консультант также может предоставить информацию о службах и организациях, работающих с детьми и семьями. Информация о том, кто звонил и с какими вопросами, не разглашается, не передается третьим лицам и не записывается. Конфиденциальность и анонимность изначально были главными условиями работы службы экстренной психологической помощи, созданной по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Детский телефон доверия работает ради того, чтобы дети, их родители, да и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребенка, могли вовремя получить помощь профессионального психолога.