

## Что такое буллинг?

Буллинг (от англ. «bullying» — запугивание) - это психологическое или физическое насилие по отношению к человеку. Другими словами, буллинг – это травля ребёнка.

Специалисты уверены: школьная травля — это проблема всего класса, а не одного ребенка. С буллингом может столкнуться любой ребенок вне зависимости от внешнего вида и особенностей характера.

Часто родители не знают, с чего начать разговор с ребенком, и что ему посоветовать.



## Особенности взаимодействия детей с родителями в ситуации травли

Почти половина детей не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. А половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли. Если спросить детей, говорили ли они маме или папе, они могут сказать, что да. Дальше могли иметь место разные варианты: родитель мог не придать большого значения сказанному, ребёнок – упомянуть вскользь или завуалированно и больше не поднимать эту тему.

Из-за чего происходит такой «разрыв» в общении родителей и детей? Почему одним трудно сказать, а другим трудно услышать о том, что ребёнок попал в проблемную и опасную ситуацию?



## Причины, связанные с детьми

1. Уверенность, что помощь получить не удастся. Если он привык, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», едва ли он обратится к ним за помощью, столкнувшись с травлей.

2. Ребёнок боится, что станет ещё хуже.

Часто дети не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что это только усугубит их



положение. Вряд ли ребёнку станет легче от назидательных бесед родителей с его обидчиками.

3. Ребёнок жалеет родителей, заботится о них.

Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаются избыточной опеке с их стороны. Ребёнку кажется, что информация о его бедах слишком расстроит родителя, поэтому свои проблемы они просто замалчивают.

4. Ребёнок боится, что родители будут ругать и накажут.

Часто ребёнок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что обидчик – именно он, за что ожидаемо наказание.



## Причины, связанные с родителями

1. Переживание беспомощности и вины. На практике мало кто из взрослых представляет, что делать в ситуации травли его ребёнка. Это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой – виноватыми перед сыном или дочерью, которых они не смогли защитить.



2. Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования. Многие взрослые в детстве также сталкивались с ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными с травлей (домашние скандалы, излишне требовательные родители и т.д.). Погрузиться в травматичную ситуацию вновь может казаться непереносимым уже для самого родителя.

3. Маме агрессора узнать проще, чем маме жертвы, так как к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребёнка. А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания.



## Как помочь своим детям?

1. Обратите внимание на обстановку дома. Дайте понять ребёнку, что насилие – не норма человеческих взаимоотношений. Следите, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он бы искал кого-то слабее себя.



2. Следите за тем, чтобы, по возможности, у ребёнка был контакт с обоими родителями. Чаше агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы рядом была мама, иначе повышается шанс стать жертвой.

3. В семье важна достаточно открытая коммуникация между близкими. Родители должны показать своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать том, что тебя беспокоит – это нормально, и не нужно бояться. Дети должны знать, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать родителям.

4. Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребёнок окажется жертвой буллинга. Такие дети привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Это может вызвать у него сложность защитить себя.



## Мифы о школьном буллинге

1. «С этим ничего не поделать, не стоит и пытаться», «Жертве не стоит обращать внимания на обидчиков. Им надоест и тогда они сами отстанут» (когда жертва или взрослые не предпринимают попыток защиты, травля часто только усугубляется. Обозначить свои границы все равно придётся).



2. «Жертва всегда сама виновата!» (Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно, ведь для каждого человека в мире найдётся коллектив, в котором он будет «не таким, как все»).

### Что говорить при общении с ребёнком?

#### Не нужно говорить

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе – что ты сделал?  
- Я иду в школу  
разбираться.

- Все дети так себя ведут.

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.

#### Лучше сказать

- Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошёл в школу?

- Некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.

- Расскажи мне, когда это началось? Есть что-то, что мы можем сделать?

- Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

***Мы не можем изменить мир, но мы можем подготовить ребёнка, обеспечив его наилучшими стратегиями совладания и навыками поведения и общения!***

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Чаинский Дом детского творчества»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

# "Бороться нельзя страдать"



Создано на основании руководства по противодействию и профилактике буллинга, разработанного лабораторией профилактики асоциального поведения института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фондом поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

2021 год