

Как защитить ребенка от буллинга:
практические советы родителям и педагогам

1. Что такое буллинг и почему это важно?

1.1. Определение буллинга:

Буллинг (травля) – это **систематическое, повторяющееся**, намеренное причинение физического или психологического **вреда**, словесного оскорбления со стороны одного человека или группы людей другому человеку (чаще всего ребенку), который **не может себя защитить**.

Важно отличать буллинг от обычного конфликта! В конфликте участвуют **равные стороны**, а при буллинге:

Присутствует **дисбаланс сил**: один участник (жертва) слабее физически или психологически, чем другой (агрессор).

Действия **повторяются** многократно.

Цель агрессора - **причинить вред, унижить, запугать** жертву, а не найти решение проблемы.

1.2. Почему буллинг - это серьезная проблема?

Травля может иметь **долгосрочные негативные последствия** для всех ее участников:

Жертвы буллинга могут столкнуться с **психологическими проблемами**: пониженной самооценкой, тревожностью, депрессией, суицидальными мыслями. У них могут возникнуть трудности в **общении**, проблемы с **учебой**.

Агрессоры, не получая своевременной помощи, часто **продолжают** агрессивное поведение и во взрослой жизни, что может привести к **проблемам с законом, в личной жизни, на работе**.

Свидетели буллинга, постоянно наблюдая насилие, также испытывают **стресс**, у них формируется **искаженное представление о нормах поведения**, они **боятся** стать следующей жертвой.

1.3. Цель памятки:

Дать педагогам и родителям **инструменты** для распознавания признаков буллинга на ранних стадиях.

Помочь **вовремя заметить** проблему и **предотвратить** ее развитие.

Объяснить, **куда обращаться за помощью** и как **действовать** в ситуации буллинга.

2. Лики травли: какие бывают виды буллинга?

Важно понимать, что буллинг – это не только драки и оскорбления. Он может принимать разные формы, и каждая из них не менее опасна и травматична для жертвы.

2.1. Физический буллинг:

Самый очевидный и легко определяемый вид травли.

Включает в себя **прямое физическое воздействие**: удары, толчки, пинки, пощечины, плевки, порча и отбирание вещей.

Примеры: мальчик на перемене толкает одноклассника, девочки дергают за волосы другую девочку, подростки отбирают деньги у более слабого.

2.2. Вербальный буллинг:

Оскорбления, угрозы, обзывания, распространение сплетен и слухов, высмеивание.

Может быть **прямым**: "Ты такой глупый!", "Никто с тобой не дружит потому что ты..."

Или **косвенным**: перешептывания за спиной, злобные шутки, которые все слышат.

Примеры: подростки придумывают однокласснице обидное прозвище и используют его постоянно, девочка распространяет ложные слухи о своей однокласснице.

2.3. Социальный (косвенный) буллинг:

Более скрытая, но не менее жестокая форма травли.

Цель – **игнорирование, изоляция жертвы**, подрыв ее репутации в коллективе.

Примеры: одноклассники не берут ребенка в игры, не садятся с ним за одну парту, распространяют о нем слухи, чтобы другие тоже его избегали.

2.4. Кибербуллинг:

Травля с использованием электронных средств связи: социальные сети, мессенджеры, форумы.

Может проявляться в виде оскорблений, угроз, распространения компрометирующих фотографий и видео, создания "групп ненависти".

Примеры: подростки создают в соцсети страницу от имени одноклассницы и пишут от ее лица оскорбительные вещи, школьники распространяют в мессенджерах фотографию одноклассника, сделанную без его ведома, и высмеивают его.

Важно помнить:

Виды буллинга могут сочетаться. Например, физическая травля может сопровождаться словесными оскорблениями.

Кибербуллинг особенно опасен тем, что он происходит круглосуточно, жертва не может чувствовать себя в безопасности даже дома.

Любая форма буллинга требует внимания и вмешательства взрослых.

3. Тревожные звоночки: как распознать, что ребенок - жертва буллинга?

Зачастую дети скрывают, что подвергаются травле, поэтому важно быть внимательными к любым переменам в их поведении, эмоциональном состоянии, отношении к школе и сверстникам.

3.1. Изменения в поведении:

Ребенок стал замкнутым, неразговорчивым: Если раньше общительный ребенок теперь неохотно идет на контакт, избегает разговоров о школе и одноклассниках, это может быть тревожным сигналом.

Появилась тревожность, страхи: Ребенок боится оставаться один, идти в школу, ездить в транспорте, у него появились навязчивые страхи.

Снизилась успеваемость: Ребенок перестал учиться с прежним интересом, часто "забывает" учебники, тетради, получает плохие оценки.

Прогуливает школу: Придумывает разные поводы, чтобы не ходить в школу, симулирует болезнь.

Появились психосоматические симптомы: жалобы на головную боль, боль в животе, тошноту, нарушения сна, аппетита – особенно перед школой.

Повреждения на теле, порванные вещи: Появление синяков, царапин, порванной одежды, которые ребенок не может или не хочет объяснить.

Потеря интереса к прежним увлечениям: Ребенок бросил любимый кружок, перестал общаться с друзьями вне школы.

3.2. Эмоциональное состояние:

Перепады настроения: Резкая смена настроения, плаксивость, раздражительность, вспышки гнева без видимых причин.

Пониженная самооценка: Ребенок постоянно критикует себя, считает себя глупым, неудачником, некрасивым.

Чувство беспомощности, страха: Ребенок боится даже рассказывать о том, что происходит, считает, что ему никто не поможет.

Страх перед конкретными одноклассниками: Ребенок паникует при виде определенных детей, старается избегать с ними любого контакта.

3.3. Социальные изменения:

Ребенок теряет друзей, становится изолированным: Его перестают приглашать на дни рождения, совместные прогулки, он остается в стороне от других детей.

Отказывается участвовать в школьных мероприятиях: Не хочет ходить на праздники, экскурсии, участвовать в конкурсах, хотя раньше ему это было интересно.

Важно!

Ни один из этих признаков не является 100% доказательством буллинга, но их совокупность должна насторожить взрослых.

Не отмахивайтесь от проблем ребенка, не считайте их "пустяками".

Важно создать атмосферу доверия, чтобы ребенок мог рассказать вам о своих проблемах.

4. За маской "силы": как распознать агрессора (буллера)?

Выявить жертву буллинга – это только полдела. Важно понимать, что агрессор также нуждается в помощи и коррекции своего поведения. Распознать буллера бывает сложнее, так как он часто умело маскируется, особенно во взрослой среде.

4.1. Поведенческие маркеры:

Склонность к доминированию и контролю: Стремится быть лидером любой ценой, манипулирует другими детьми, навязывает свои правила.

Агрессивное поведение: Часто вступает в драки, конфликты, использует физическую силу для решения проблем.

Нарушение правил: Игнорирует замечания учителей, не соблюдает правила поведения в школе, на уроках.

Провокации и манипуляции: Умеет спровоцировать конфликт, подставить другого человека, сделать так, чтобы он выглядел виноватым.

Наличие "свиты": Часто окружает себя "свитой" – группой детей, которые его боятся и потому поддерживают во всем.

4.2. Эмоциональные особенности:

Неумение сопереживать: Не способен понять и разделить чувства других людей, не испытывает сочувствия к жертве.

Отсутствие чувства вины и ответственности: Не считает себя виноватым в страданиях жертвы, не признает своей ошибки.

Потребность в самоутверждении за счет других: Повышает свою самооценку за счет унижения и оскорбления более слабых.

4.3. Семейные факторы (не всегда, но часто встречаются):

Агрессия и насилие в семье: Ребенок копирует модель поведения взрослых, считает агрессию нормой.

Гиперопека или, наоборот, безнадзорность: В обоих случаях ребенок не получает достаточно любви и внимания, у него не сформированы нравственные ценности.

Важно помнить:

Агрессор – это не всегда "плохой человек". Часто это ребенок с собственными проблемами и комплексами, который не умеет по-другому привлечь к себе внимание или справиться со своими эмоциями.

Работа с агрессором должна быть направлена не только на подавление агрессивного поведения, но и на **коррекцию его эмоционально-volitional сферы**, развитие эмпатии, навыков конструктивного общения.

Важна **сотрудничество с семьей**, помощь родителям в воспитании ребенка.

5. Действовать немедленно: что делать, если вы заподозрили буллинг?

Если у вас появились подозрения, что ребенок стал жертвой или агрессором в ситуации буллинга, важно действовать немедленно и принять исчерпывающие меры. Бездействие может привести к серьезным последствиям для всех участников конфликта.

5.1. Алгоритм действий для педагога:

1. Не игнорируйте ситуацию:

Не отмахивайтесь от жалоб ребенка, не считайте их "детскими разборками".

Не ждите, что проблема "рассосется" сама собой.

2. Проведите беседы:

С жертвой: Важно выслушать ребенка, проявить сочувствие и понимание, дать почувствовать, что он не один.

С агрессором: Спокойно и твердо объясните ему недопустимость такого поведения, выясните причины агрессии.

Со свидетелями: Важно получить объективную картину происходящего, объяснить детям, что молчание – это тоже соучастие.

3. Зафиксируйте факт буллинга документально:

Составьте акт о нарушении дисциплины.

Запишите свои наблюдения, свидетельские показания детей.

Сохраните доказательства кибербуллинга (скриншоты, сообщения).

4. Разработайте план действий по пресечению буллинга:

Вместе с администрацией школы: Директор и завуч должны быть в курсе проблемы и принять меры дисциплинарного воздействия к агрессору.

С участием психолога: Психолог проведет диагностику, индивидуальные и групповые занятия с детьми, проконсультирует родителей.

Информируйте родителей: И жертвы, и агрессора. Важно наладить с ними контакт и сотрудничать в решении проблемы.

5. Проводите профилактические мероприятия в классе:

Классные часы о толерантности, уважении, дружбе.

Тренинги по развитию навыков общения, эмоционального интеллекта, управления гневом.

Создание благоприятной психологической атмосферы в классе.

5.2. Рекомендации для родителей:

1. Будьте внимательны к ребенку:

Интересуйтесь его жизнью в школе, отношениями с одноклассниками.

Обращайте внимание на изменения в его поведении, эмоциональном состоянии.

2. Поддерживайте ребенка:

Дайте ему понять, что вы ему верите, что он не виноват в происходящем.

Объясните, что буллинг – это не норма, и с этим нужно бороться.

3. Обратитесь за помощью к специалистам:

К классному руководителю, школьному психологу.

В случае серьезных проблем – к детскому психологу, психотерапевту.

4. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой:

Не говорите ему "сам разбирайся", "будь сильнее".

Помогите ему найти решение, поддержите его.

5. При необходимости смените школу:

Если проблема не решается, а буллинг продолжается, стоит задуматься о смене школы.

Безопасность и психическое здоровье ребенка важнее престижа учебного заведения.

Важно помнить:

Чем раньше будет выявлена проблема и приняты меры, тем больше шансов на благополучный исход.

Буллинг – это не частная проблема одной семьи или школы, это социальное явление, с которым нужно бороться всем вместе.

6. Профилактика буллинга: строим мир без травли

Гораздо эффективнее предотвратить буллинг, чем бороться с его последствиями. Профилактические мероприятия должны проводиться систематически и затрагивать все стороны школьной жизни.

6.1. Формирование доброжелательной атмосферы в школе:

Создание позитивного микроклимата в классе: Уважительное отношение учителя к ученикам и учеников друг к другу.

Поощрение доброты, взаимопомощи, эмпатии: Важно не только наказывать за плохое поведение, но и поощрять детей за проявление позитивных качеств.

Нулевая терпимость к насилию: Любой факт агрессии, оскорбления, унижения должен пресекаться и получать адекватную оценку со стороны взрослых.

Справедливое и уважительное отношение ко всем ученикам: Важно, чтобы учитель был объективен и не выделял "любимчиков" или "козлов отпущения".

6.2. Развитие социально-эмоциональных навыков у детей:

Обучение навыкам общения и сотрудничества: Проведение игр, тренингов, ролевых игр, которые помогут детям научиться слушать и слышать друг друга, выражать свои мысли и чувства, решать конфликты мирным путем.

Развитие эмпатии и толерантности: Важно научить детей понимать и принимать индивидуальные особенности других людей, их чувства и эмоции.

Формирование асертивного поведения: Дети должны уметь отстаивать свои границы, говорить "нет" в ситуациях давления, не бояться обращаться за помощью к взрослым.

6.3. Проведение специальных мероприятий:

Классные часы на тему буллинга: Регулярное обсуждение проблемы травли, ее причин и последствий. Анализ конкретных ситуаций, моделирование правильного поведения.

Тематические родительские собрания: Важно проинформировать родителей о проблеме буллинга, его признаках, последствиях, а также о том, как они могут помочь своим детям.

Приглашение специалистов: Проведение лекций, тренингов, семинаров для учеников, родителей и педагогов с участием психологов, социальных педагогов, представителей правоохранительных органов.

6.4. Создание системы раннего выявления и реагирования:

Обучение педагогов и родителей признакам буллинга: Важно, чтобы взрослые могли вовремя заметить проблему и принять меры.

Организация работы "телефонов доверия", ящиков для анонимных сообщений: Важно, чтобы у детей была возможность анонимно сообщить о фактах травли.

Сотрудничество с органами внутренних дел: В случае выявления серьезных правонарушений необходимо привлекать к решению проблемы сотрудников полиции.

Профилактика буллинга – это непрерывный процесс, который требует совместных усилий всех участников образовательного процесса. Только создав в школе атмосферу уважения, доверия и безопасности, можно эффективно противостоять травле.

7. Протянуть руку помощи: куда обращаться за помощью в ситуации буллинга?

Важно помнить, что буллинг — это не проблема одного человека, это проблема всего общества. Если вы столкнулись с травлей, не молчите, обращайтесь за помощью!

7.1. Первые шаги:

Расскажите взрослому:

Ребенок: Обратитесь к тому, кому доверяете больше всего: родителям, классному руководителю, школьному психологу, другому учителю, тренеру.

Взрослый: Если вы родитель или педагог, и к вам обратился ребенок с подобной проблемой, не оставайтесь равнодушными. Выслушайте, поддержите, примите меры.

Зафиксируйте факт буллинга: Соберите доказательства: скриншоты переписки, фотографии, видеозаписи, запишите даты, время, места происшествий, имена участников и свидетелей.

7.2. Куда обращаться в школе:

Классный руководитель: Первое звено в цепочке реагирования на буллинг. Он обязан принять меры по урегулированию конфликта, провести беседы с участниками, при необходимости – подключить администрацию школы и психолога.

Школьный психолог: Окажет психологическую помощь и поддержку жертве травли, проведет коррекционную работу с агрессором, проконсультирует родителей и педагогов.

Социальный педагог: Поможет разобраться в сложившейся ситуации, защитить права ребенка, при необходимости – подключить к решению проблемы органы опеки и попечительства.

Администрация школы: Директор и его заместители обязаны принять меры по пресечению буллинга, организовать работу по профилактике на уровне всей школы.

8. Вместе против буллинга: заключение и призыв к действию

8.1. Подводим итоги:

Буллинг – это не просто "детская шалость", а серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для всех ее участников.

Важно своевременно распознать признаки буллинга: изменения в поведении ребенка, его эмоциональном состоянии, отношениях со сверстниками.

Нельзя оставаться равнодушным к проблеме травли. Каждый может внести свой вклад в борьбу с буллингом.

8.2. Призываем к действию:

Родителям:

Будьте внимательны к своим детям, интересуйтесь их жизнью в школе, формируйте доверительные отношения.

Научите детей конструктивным способам разрешения конфликтов, умению говорить "нет", обращаться за помощью к взрослым.

Не оставайтесь равнодушными, если видите, что ребенок стал жертвой или свидетелем травли.

Педагогам:

Создавайте в классе атмосферу уважения, доверия, взаимопомощи.

Реагируйте на каждый факт агрессии, проводите профилактическую работу с учениками и родителями.

Сотрудничайте с психологом, социальным педагогом, администрацией школы в решении проблем буллинга.

Детям и подросткам:

Помните, что вы не одиноки в своих проблемах.

Не бойтесь говорить о травле, обращаться за помощью к взрослым.

Не будьте равнодушными свидетелями, помогайте тем, кто стал жертвой буллинга.

Вместе мы сможем создать безопасную и комфортную образовательную среду, где каждый ребенок будет чувствовать себя защищенным и уважаемым!

Помните, что буллинг — это не приговор, а проблема, которую можно и нужно решать!