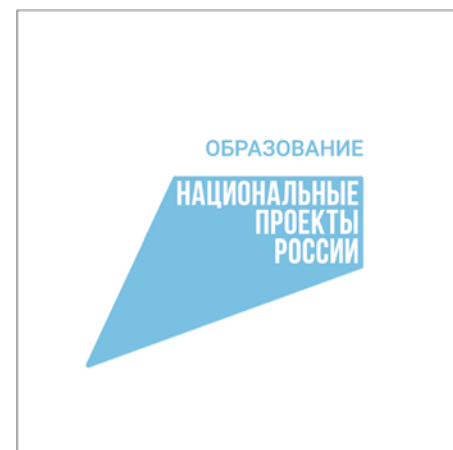


## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ РЕБЕНКА



*Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!*

*Тема этого выпуска – профилактика буллинга. Долгие годы буллинг или, более привычное название – травля, считался неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». Иногда так и есть, однако сейчас существует большое количество научных исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия для всех участников.*

*Возможно многие читатели нашего журнала имели опыт столкновения со школьной травлей. Это были не лучшие моменты детства или юношества, и, наверняка, очень хотелось о них забыть. И став взрослыми, родителями и профессионалами, мы снова сталкиваемся с этой темой, когда нужно защитить от нее наших детей или учеников. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.*

*Мы уверены, что после прочтения и просмотра материалов у Вас появится понимание, как именно это сделать.*



**Дарья Орлова,**  
психолог Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ,  
преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

## СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

### Понятие буллинга

Стр.3

Понятие буллинга, характеристики и отличительные черты этого явления

### Последствия для жертвы травли

Стр. 4

### Структура буллинга

Стр. 5

Буллинг имеет определенную структуру, поскольку относится к стереотипу взаимодействия в группе. Понимание этой структуры необходимо для профилактики и коррекции явлений буллинга в классе

### Рекомендации для родителей

Стр. 6

Рекомендации позволят родителям составить алгоритм действий при наличии буллинга ребенка в школе, принять различные меры по прекращению буллинга в отношении ребёнка

## Понятие буллинга

Буллинг (от «булли» – бычок, задира) и моббинг (от «моб» – толпа), связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: подростковая агрессия и групповая агрессия.

Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Буллинг – это неоднократное умышленное нанесение вреда одним человеком или группой другому человеку, который в данной ситуации оказывается не способным себя защитить и лишен возможности её покинуть.

Мы – социальные существа, почти всю историю человечества выживание конкретного индивида зависело от его благополучных отношений с группой, с окружением, ведь одному было не выжить, не найти пропитания и не спастись от угроз.

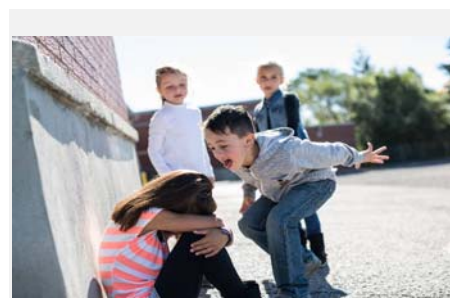
Отвержение группой, изгнание из группы на протяжении многих сотен тысяч лет означало неминуемую смерть. Поэтому, оказываясь в ситуации травли, мы испытываем сильнейший стресс, витальный (связанный с угрозой жизни) ужас, даже если своей рациональной частью понимаем, что сейчас наше выживание от отношения к нам группы настолько не зависит.

## Характеристики буллинга:

- насилие (физическое, психологическое)
- буллинг осуществляется в одиночку или группой людей
- буллинг направлен против психологически/физически слабого человека, который не может защититься
- буллинг носит систематичный и длительный характер

Характеристики буллинга ярко отличают его от ситуативного конфликта и разногласий, которые неизбежны в группах.

## Профилактика буллинга



Д.Н. Соловьев в своих исследованиях отмечает, что буллинг имеет структуру, схожую с конфликтом, но обладает специфическими чертами, отличающими его от других форм конфликтного взаимодействия.

Например, такими как дисбаланс сил, когда с одной стороны находится обидчик, имеющий физическую или психологическую силу, а с другой – жертва, которая не имеет такой силы и нуждается в поддержке и помощи со стороны.

Помимо этого, важным отличием является преднамеренность и систематичность травли, которая направлена на нанесение физических и психологических страданий жертве.

От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов — в этом и заключается его разрушающее воздействие на психику жертвы.

Один из исследователей явления буллинга в малых группах и подростковой среде, О.А. Глазман считает, что буллинг – это не само насилие и травля по отношению к индивидууму, а **стереотип взаимодействия в группе**, при котором человек на протяжении длительного времени встречается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей, обладающих большей властью (силой).

В своей статье о буллинге в школьной среде О. Д. Маланцева обратила внимание на то, что «школьная травля» (school bullying) включает в себя не только продолжительное физическое и психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не может защитить себя в данной ситуации, но также **совокупность социальных, психологических и педагогических проблем**.

Если рассматривать буллинг как стереотип поведения в группе, который возникает на фоне различных социально-педагогических проблем, становится понятно, что ребенок, который стал жертвой травли никак не сможет справиться с ней самостоятельно.

### Последствиями для жертвы травли могут быть:

- трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса
- систематические пропуски занятий
- устойчиво сниженная самооценка
- тревожные и депрессивные расстройства
- сложности в выстраивании социальных связей
- психосоматические заболевания
- суицидальные мысли и попытки (в 5 раз чаще, чем у остальных школьников)

Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия.

Это значит, что около миллиона детей в России каждый день идут в свою школу, как на казнь. Им плохо, страшно, стыдно, у них болит живот и голова, их тошнит, им порой не хочется жить.

От травли не спасает «престижность» школы, хороший ремонт, организационные новшества и самые современные программы. Согласно недавнему исследованию, которое проводили в России, в Калужской области, уровень травли в престижных гимназиях даже выше, чем в «простых» школах. А учителя после объединения и укрупнения школ в огромные комплексы и образовательные центры, отмечают явное усиление буллинга в классах.

С появлением Интернета и социальных сетей жертвы травли уже не знают покоя даже дома и по ночам – их преследуют в виртуальном пространстве.

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над мучителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли. Несколько лет взрослые ничего не хотели замечать или ничего не смогли сделать.

**От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы.**

### Структура буллинга

#### 1. Агрессор, обидчик, булли

Исследователи указывают на то, что «обидчики» – это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности.

Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но также «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам» и высокая потребность в доминировании над другими.

Они ощущают себя успешными и самоуверенными и испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения.

#### 2. Жертва, тот, кто подвергается буллингу

**«Травля — это не проблема жертвы, это проблема системы и класса в целом. Жертвой буллинга может стать каждый»**

Как раз по этой причине тактичнее говорить «тот, кто подвергается буллингу», а не «жертва», поэтому будем использовать это слово в кавычках.

«Жертва» долгое время находится в состоянии стресса и страха, т. к. агрессивные нападки буллинга продолжаются непрерывно в течение длительного периода. Они часто подвергаются психологическому насилию, изоляции, одиночеству, часто испытывают чувство опасности и тревоги.

Все эти проявления являются результатом воздействия атмосферы, которая окружает «жертву» буллинга. Те, кто подвергается буллингу, отличаются социальной отрешенностью, стараются уклоняться от конфликтов, они очень чувствительные, замкнутые и застенчивые, имеют психосоматические симптомы, повышенную тревожность и депрессивность, низкой самооценкой и неуверенностью в себе, сниженной учебной мотивацией и многочисленными проблемами в общении.

### 3. Свидетели, наблюдатели

Сложнее всего выделить характер «свидетеля», т.к. данную роль в ситуации буллинга выполняют большинство детей, с множеством различных личностных черт. Сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве вины и ощущении своего бессилия.

Исследователи проблемы отмечают, что от травли страдает не только «жертва», но и все окружающие, которые бессильны дать отпор «обидчику».

Наблюдатели – это самая многочисленная часть группы, и именно она способна повлиять на ситуацию в классе и остановить стереотип поведения буллинга.

### Почему возникает буллинг как форма поведения группы?

1. Группы созданы «сверху», случайным образом без общих интересов – можно сплотиться против кого-то. Поэтому буллинг частое явление в разобщенных классах, где нет внутригрупповой сплоченности и высокий уровень конкуренции.

2. Некоторые формы урока провоцируют соревнование, иерархию, противопоставление.

3. Буллинг может поощряться или провоцироваться педагогом.

### Рекомендации для родителей

Вашего ребенка травят в школе. Или в вашем классе есть ситуация травли. Что делать?

#### 1. В первую очередь обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться. Лишние эмоции – плохой помощник в решении проблем.

1.1. Назовите свои чувства: гнев, тревога, чувство отчаяния, беспомощность и др.

1.2. Попробуйте их выразить: С гневом помогают справиться физические упражнения, прогулки. Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, слушаете

медитации, занимаетесь творчеством или любой монотонной работой (уборка и раскладывание вещей тоже подойдут). Отчаяние отступает, если фантазировать, вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем. Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда вы найдёте те сферы жизни, которые можете контролировать прямо сейчас.

1.3. Поделитесь переживаниями с близкими.

1.4. Постарайтесь относиться к себе бережно, по-доброму, как к лучшему другу, у которого случилось что-то плохое.

1.5. Если справиться самостоятельно не удастся, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки).

## 2. Поддержите ребенка

Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

2.1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.

2.2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).

2.3. Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).

2.4. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.

2.5. Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.

2.6. Обучите ребенка навыкам уверенного поведения, словесного отпора и самозащиты.

2.7. Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.

## 3. Действуйте

3.1. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что происходило, когда, кто присутствовал, какие последствия).

### Профилактика и коррекция буллинга



3.2. Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли и какие это будут действия.

3.3. В беседе с классным руководителем: Сохраняйте спокойствие и будьте вежливы.

Чаще обращайтесь по имени и отчеству – это поможет лучше установить контакт. Избегайте оценочных суждений, оскорблений, угроз и неконструктивной критики.

Начинайте сразу с сути проблемы: оперируйте фактами, а не эмоциональными оценками («Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...»).

Слушайте внимательно ответ учителя: в случае недопонимания НЕ делайте поспешных выводов, а задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения («Если я вас правильно понял(а), вы считаете...», «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»).

Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вы вместе против травли; подчеркивайте, что вы настроены на конструктивный диалог и поиск совместных решений. («Я понимаю, что это тяжело признать, но проблема существует. Давайте попробуем решать ее вместе»; «Мы так же, как и вы, заинтересованы в безопасной обстановке в классе»).

Если это уместно, предлагайте контакты профильных организаций, где представители школы могут проконсультироваться и узнать больше о работе с травлей.

3.4. Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.

3.5. Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем).

3.6. Если проблема снова не решена, обратитесь в вышестоящие организации или правоохранительные органы и используйте юридические алгоритмы: Напишите жалобу на бездействие школы в Комитет образования, Рособнадзор или Прокуратуру.

Жалобу можно подать через электронную приемную на сайте соответствующего ведомства, там существует специальная форма для обращения граждан.

Если вследствие травли причинен серьезный вред здоровью (например, ушибы, переломы) или имуществу (например, разбили или украли смартфон), зафиксируйте факты (например, получите справку в медицинском учреждении) и подайте заявление в полицию. К заявлению можно приложить те доказательства, которые у вас есть: справки, скриншоты переписок, видео и аудио материалы и др.

Если это не помогает, заберите на время ребенка из школы (написав соответствующее заявление).

## Травлю остановит неравнодушный!

Вы можете обращаться в общественные организации, например, в Центр психолого-педагогического сопровождения семьи или тематические организации, если вы испытываете сложности в выполнении рекомендаций и регуляции собственного эмоционального состояния.

Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



Проект ТРАВЛИ НЕТ:



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

*Растим детей*

• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ