

**БУЛЛИНГ в школе** - это систематическое преследование (травля) ученика его одноклассником или группой детей. Дети довольно жестоки по своей природе. У них еще не выработались механизмы, сдерживающие выплеск агрессивных эмоций.

Травля отличается от конфликта неравенством сил участников. Жертва всегда намного слабее агрессора, а террор имеет длительный характер. Тот, над кем измываются, испытывает психологические и физические мучения.

БУЛЛИНГ может быть физическим (побои, физические издевательства и т.п.) и психологическим. Психологическое насилие проявляется в форме:

поведения - это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради);

- вербальной агрессии - постоянные насмешки, подколы, оскорбления, окрики и даже проклятия;
- кибербуллинга - травля при помощи социальных сетей, отправка оскорблений на электронный адрес

жертвы, съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Принимают активное участие в буллинге всегда три группы детей: жертва, агрессор и наблюдатели. Травля начинается одним человеком (агрессором), обычно он лидер в классе, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч.

Наблюдатели, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы.

Жертва оказывается один на один со своими мучителями или мучителем.



**Как понять, что ребёнка в школе травят:**

- Синяки и царапины, которые ребёнок не может объяснить.
- Ложь в ответ на вопрос, откуда взялись повреждения: ребёнок не может придумать объяснение, говорит, что не помнит, как появились кровоподтёки.

- Часто «теряющиеся» вещи, сломанная техника, пропавшие украшения или одежда.

- Ребёнок ищет повод не ходить в школу, притворяется больным, у него часто внезапно заболевает голова или живот.

- Изменение пищевого поведения. Особенно нужно обратить внимание на случаи, когда ребёнок не ест в школе.

- Ночные кошмары, бессонница.

- Испортившаяся успеваемость, потеря интереса к занятиям.

- Ссоры со старыми друзьями или одиночество, низкая самооценка, постоянная подавленность.

Побеги из дома, самоповреждение и другие виды деструктивного поведения.

**Как реагировать на агрессию?**

- Обсудите с ребёнком все случаи травли, чтобы он мог отвечать на действия обидчиков. Как правило, сценарии повторяются: это обзывания, мелкое вредительство, угрозы, физическое насилие.

- В каждом случае жертве нужно действовать так, как не ожидают агрессоры.

- На оскорбления всегда отвечать, но спокойно, не скатываясь в ответную ругань. Например, сказать: «А я с вами вежливо разговариваю». Если ребёнок увидел, что кто-то испортил его вещи, нужно об этом сообщить учителю, так, чтобы слышали обидчики. Если пытаются бить или затащить подальше, если не получается убежать, нужно громко кричать и звать на помощь. Непривычно. Но дать себя избить - хуже.

#### **Как поддержать ребёнка?**

- Если травля уже есть, то это повод обратиться к психологу, причём разбираться надо сразу всей семьёй. Если ребёнок занимает в семье позицию жертвы, то и в школе будет то же самое.
- Покажите, что вы всегда на стороне ребёнка и готовы помогать ему, разбираться с трудностями до самого конца, даже если это будет непросто. Никаких предложений перетерпеть сложный период быть не должно.
- Постарайтесь уничтожить страх. Ребёнок боится и обидчиков, и учителей, которые могут наказать его за нарушение норм поведения, если он даст отпор или пожалуется. Расскажите, что его самоуважение важнее, чем мнение одноклассников и учителей.
- Если ребёнку не хватает возможностей для самоутверждения в

школе, найдите для него такие возможности (хобби, спорт, дополнительные занятия).

#### **Что нельзя говорить?**

«Ты сам виноват», «ты так себя ведёшь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то». Ни в чём ребёнок не виноват. Так вы встанете на сторону врагов своего ребёнка.

«Не обращай внимания». Травля — это грубейшее вторжение в личное пространство, не реагировать на такое нельзя.

«Дай им сдачи». Рискованный совет, который ставит под угрозу здоровье ребёнка и обостряет конфликт.

«Что вы делаете, ему же плохо!». Этими или похожими словами пытаются утихомирить нападающих. Не старайтесь достучаться до тех, кто травит, объясняя, что жертве плохо. Так вы только докажете, что жертва слабая, а обидчики — сильные, то есть подтвердите их позицию.

#### **Уважаемые родители, помните:**

Главное — спасти детскую самооценку, чтобы это не вылилось в серьёзные психологические проблемы во взрослом возрасте.

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №  
18 им. Могилевского М.Г.

## **ПАМЯТКА** **Что делать родителю,** **если его ребёнок - жертва** **травли**



Педагог-психолог  
Яловая Ю.А.

2025 год