



Наш адрес: г. Уфа, 450006  
ул. Пархоменко, 133/1  
8(347) 276 56 12 - запись на прием  
8(347) 272 82 87 - приемная  
8 800 700 183 - телефон доверия

Е-mail: [rcsppsdm@mail.ru](mailto:rcsppsdm@mail.ru)  
Сайт: [www.рцспп.рф](http://www.рцспп.рф)

*Мы ждём Вас  
и всегда готовы помочь!*

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И  
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



г.Уфа

Все мы помним прекрасный советский фильм «Чучело» о девочке Лене Бессольцевой, которая стала жертвой агрессии и психологического давления со стороны одноклассников. Поклонники американского кино могут вспомнить на эту тему фильм «Кэрри» по роману Стивена Кинга, где главная героиня из-за своей неординарной внешности и психологических особенностей становится объектом издевательств и злых шуток сверстников.

Всё это – о буллинге в школе – травле, запугивании, третировании. Слово – новое, явление – старое. По данным ООН, насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растёт. В средствах массовой информации мы всё чаще встречаем пугающие заголовки: «подростки выложили в сеть видео с избиением одноклассника», «девочка покончила жизнь самоубийством из-за травли в школе».

Проблема буллинга – современная, остросоциальная. На неё нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость порой переходит все допустимые границы.

Эта памятка – для родителей, детей, педагогов, для тех, кому пришлось столкнуться с травлей и издевательствами в школе и для тех, кто хочет оградить своего ребёнка от этого ужасающего явления современности.

Буллинг – агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Нередко в среде подростков распространено агрессивное поведение, которое сопровождается определенными агрессивными состояниями (гнев, враждебность, ненависть и т.д.) и действиями (избиение, издевательства, драки, оскорбления). Так в неформальных подростковых компаниях по отношению к слабым или младшим ребятам сверстники применяют силу и насилие: оскорбляют, унижают, портят



Формируйте буферную зону. Помогите ребенку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в

беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребенка, записывайте его в ту же секцию, что и его друзья – общие интересы сблизят их еще больше и помогут найти новых знакомых.

Не маловажно учитывать не только что вы делаете, но и как. Лучше всего согласовывать и обсуждать с ребенком все свои действия. Ничего не предпринимать за его спиной и без его ведома. Это нужно для того, что бы дать встревоженному ребенку ощущение контроля над ситуацией, совместной работы над проблемой. Пусть он почувствует, что вы защищаетесь вместе. К тому же, так ребенок может подготовиться к разговорам с учителями, обидчиками и их родителями, а вы сможете научить его как правильно вести себя в предстоящих разбирательствах.

Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни угроза обратиться в соответствующие органы, чтобы поставить буллера на учет в детскую комнату полиции, ни другие методы – переводите своего ребенка в другую школу.

Если ребенка травят, помните, что ответственность за его психическое состояние лежит на вас. Бывают ситуации, когда ребенку стоит поменять школу и все начать с нуля. Но прежде всего, задача родителей — помочь ему понять, что именно в нем или в его поведении провоцирует окружающих на подобное отношение и действия. В доброжелательном ключе пытаетесь разобраться, почему его не воспринимают как «своего», почему он вызывает смех, раздражение или другие негативные реакции. Далее ребенку нужно помочь скорректировать его поведение. *Обратитесь к психологу, если вам потребуются более точные рекомендации о том, как помочь своему ребенку.*



Поэтому, необходимо дать ребенку понять, что бы ни случилось – вы всегда будете на его стороне, всегда поддержите. Нет ничего такого, что могло бы



отвернуть вас от него. Это очень важно для установления доверительных, прочных связей, благодаря которым ребенок всегда обратится за помощью именно к вам, а не станет утаивать проблемы.

После того, как ребенок поделился с вами подробностями конфликта, поблагодарите его за честность и откровенность, скажите, что очень цените его искренность, что вам жаль, что с ним такое произошло, и что вы немедленно начнете

разбираться с ситуацией. Для ребенка очень важно знать, что он не один, делегировать часть ответственности сильному взрослому, который пользуется у него авторитетом. Это вселяет спокойствие и уверенность, дарит чувство защищенности и безопасности, смягчает состояние повышенной тревожности.

Оставайтесь спокойными. Конечно, это довольно сложно, учитывая, что самая естественная реакция (особенно материнская) – в ту же секунду разобраться с обидчиками раз и на всегда. Но гнев и сильные негативные эмоции, которые просятся наружу, могут лишь сильнее напугать и без того встревоженного ребенка. Поэтому – спокойствие, только спокойствие. Осторожные слова и поступки, продуманные действия, взвешенные решения помогут гораздо больше, чем бессмысленный скандал в школе или на родительском собрании.

Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг, свидетельства одноклассников, друзей или просто прохожих – вход можно пустить все, любую мелочь, если только это поможет защитить ребенка.

Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться в правоохранительные органы по месту жительства.

вещи, бьют, делают порезы или ожоги, заставляют воровать и хулиганить. Часто лидеры в таких группах используют агрессивные действия, что бы закрепить свое первенство и власть над другими ребятами.



**Формы буллинга.** Существуют две основные формы буллинга:

- психологическая форма – это угрозы, насмешки, клевета, изоляция и т.д.
- физическая форма – это толчки, побои, прочие насильственные действия, порча имущества жертвы и т.д.; иногда бывает с использованием оружия.



На выбор формы травли влияет возраст участников (травля у детей мягче, чем у подростков) и пол (мужчины чаще используют физическую форму, а женщины психологическую).

В последнее время возникла и интернет – травля (кибербуллинг) – травля через интернет, электронную почту, СМС и т.д..

#### **Жертвы травли в школе.**

Жертвами травли в школе чаще всего становятся:

- двоечники;
- круглые отличники;
- любимчики учителей;
- физически слабые дети;
- дети, гиперопекаемые родителями;
- ябеды;
- страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива;
- дети с нетривиальным, отличающимся от стандартного, мировоззрением («белые вороны»);
- дети плохо обеспеченных (бедных) родителей;
- представители национальных меньшинств.



Объединяет всех жертв одна черта: чаще всего объектами издевательств становятся дети и подростки, обладающие повышенной чувствительностью,



показывающие свой страх, обиду, злость. Их реакция соответствует ожиданиям агрессоров, рождая искомое ощущение превосходства.

Методы травли отличаются в зависимости от пола жертвы: мальчиков чаще бьют, а про девочек одноклассницы, как правило, распускают порочащие слухи.

#### **Последствия травли**

В травле есть три роли: жертва, агрессор и свидетель.





Самые тяжелые последствия травли проявляются у жертвы. Чаще всего травля приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Также это явление может приводить к разной тяжести психическим отклонениям, и может выступить причиной самоубийства или организованного нападения на место, в котором училась жертва. Страдает и свидетель, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Опыт насилия деструктивен и для личности агрессора. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений. В отдельных случаях, доведенная до отчаяния жертва может попытаться отомстить обидчику путем нанесения тяжких травм.

### Как узнать, что ребенка обижают в школе?

В идеальной ситуации ребенок сам вам расскажет, что у него конфликт с одноклассниками, кто - то постоянно и агрессивно его преследует. Вам остается только правильно отреагировать:

- обзаведитесь телефонами классного руководителя, учителей, членов родительского комитета, родителей друзей вашего ребенка, чтобы в экстренной ситуации всегда знать кому обратиться и кто мог бы развеять или подтвердить ваши подозрения;
- тревожными звоночками также станут изменения поведения ребенка: потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слезы и эмоциональные всплески, отказ ходить в школу, резкое ухудшение здоровья, отсутствие друзей и рассказов о них. Симптомом может быть и то, что ребенок не ходит никому в гости и не приглашает домой никого, у него часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет. Могут возникнуть трудности при ответе на вопросы, что он сегодня делал на перемене, о чем разговаривал с друзьями на обеде;
- бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и порванная одежда – это, разумеется, уже не звоночки, а полноценный набат;
- если вам кажется, что с ребенком что - то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу – пока без ребенка, самому. Профессионал поможет выработать стратегию



поведения в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что возможно вы не замечали. После этого, когда у вас уже появился приблизительный план действий, можно посетить психолога вместе с ребенком.

### Как противостоять агрессии сверстников – подростков самому подростку?

Не подыгрывай агрессору, не демонстрируй роль «жертвы». Задай себе вопрос: «Почему ко мне относятся агрессивно? Чем я провоцирую своих обидчиков? В чем моя слабость?». Избегай компаний сверстников, где открыто проявляют агрессивное поведение. Научись говорить твердое «Нет», неагрессивно отстаивая свое мнение, показывая уважение к себе.

В конфликтных ситуациях постарайся поменяться местами и начни сам давить на противника («Почему ты на меня давишь?»). Откажись продолжать разговор, если видишь, что сверстник начинает задевать тебя («Я не хочу сейчас с тобой общаться»). Если ребята тебя дразнят, то сделай вид, что тебе все равно игнорируй обидные слова.



### Как себя вести, если ваш ребенок – жертва буллинга?

Если вы узнали, что ребенок стал жертвой буллинга, поговорите с ним. Даже если он не идет на контакт, отмалчивается и придумывает нелепые объяснения очередным синякам, пропавшим вещам и полному отсутствию желания идти в школу.

Ребенок боится прослыть ябедой и предателем, поэтому предпочитает молчать. Или же просто не знает, как подступить к разговору, опасается не найти нужной поддержки, разочаровать родителей тем, что он такой слабый и не в состоянии постоять за себя сам, позволяет другим издеваться над собой.

