

АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ  
«ВЕКТОР»



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# **ОСТАНОВИТЬ ШКОЛЬНОЕ НАСИЛИЕ**

**ПЕРМЬ • 2016**



## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ДЕТЬМИ В ШКОЛЕ?

Школьная травля (буллинг) — повторяющаяся агрессия по отношению к определенному ребёнку, включающая в себя принуждение и запугивание со стороны других учеников, явно или неявно поддерживаемая учителями.

При этом, и взрослые, и дети всегда стараются найти причины, почему именно этот ребёнок оказался в таком положении среди своих сверстников. Эти причины всегда очень разные: один слишком обидчивый или склонен жаловаться по любому поводу, другой драчливый или наоборот, не может дать отпор, когда на него нападают, третий плохо одет, неуклюжий или слишком ярко выделяется из общей среды — «белая ворона».

Этот список может быть бесконечным, однако его отличает одно — ребёнок маркируется как «плохой, заслуживающий такого отношения». Нападения, насмешки, третирование часто становятся регулярными, обыденными; постепенно в таких случаях к плохому отношению привыкают все участники этого процесса, как взрослые, так и дети. Реальные переживания ребёнка, который оказывается под прессингом такого отношения, перестают восприниматься окружающими и никого особенно не беспокоят.



Осложняет ситуацию позиция взрослых — учителей и родителей, которые воспринимают факт отторжения ребенка коллективом как норму и руководствуются убеждениями, что «дети сами должны разбираться в своих отношениях», «в жизни будет и не такое», «вредно вмешиваться, будет хуже». Ребёнку объясняют, что он должен сам изменить своё поведения, давая понять, что именно он виноват в сложившихся отношениях. Это самое опасное заблуждение относительно школьной травли (буллинга).

Когда говорят о буллинге, имеют в виду не единичные конфликты между детьми, а сформировавшиеся отношения в учебном коллективе. В этих отношениях всегда есть жертва (ребёнок, над которым издеваются); есть группа детей, проявляющих активную агрессию к этому ребёнку (обычно в такой группе есть лидер, вокруг которого объединяются дети); есть свидетели и сочувствующие — дети, которые не участвуют непосредственно в издевательствах, но боятся оказать поддержку жертве, чтобы не оказаться на его месте.

В большинстве случаев группа детей выделяет ребёнка «жертву», которого целенаправленно унижает, преследует и по отношению к которому в тот или иной момент обычно применяется физическое или психологическое насилие. При этом остальные дети обычно являются молчаливыми свидетелями травли и не вмешиваются (часто из страха стать следующей жертвой), либо солидаризируются с «агрессором».



Если родители переводят ребёнка-«жертву» в другую школу, то через некоторое время агрессоры выбирают себе новую «жертву» из оставшихся соучеников.

Травля в школе может появляться в самых различных формах: физическая и психологическая агрессия, явное преследование и скрытое выражение плохого отношения, буллинг в социальных сетях через интернет.

Явная физическая агрессия проявляется в драках, тычках, групповых избиениях, в заталкивании в туалет или в женскую (мужскую) раздевалку, закрывании в шкафах, принуждении делать то, что ребёнок не хочет, порче вещей и других видах оскорбительного унижающего физического нападения и принуждения.

Вербальная агрессия выражается в насмешках, оскорблениях, непристойных высказываниях и жестах, комментариях оскорбительного характера, касающихся пола, внешности, одежды, способностей, характеристик родителей и близких и т. п.

Скрытые формы буллинга включают в себя игнорирование, бойкот, исключение из отношений, различные манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и сплетен и т. п. — создание общей негативной среды, в которой ребёнок чувствует себя незащищенным, исключённым из детского коллектива, отверженным.

С распространением мобильной связи и интернета и всё более увеличивающейся активностью подростков в социальных сетях (например, ВКонтакте) появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения — кибербуллинг.

Кибербуллинг представляет собой совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении через интернет или посредством мобильной связи. Кроме оскорблений и распространения негативных сплетен более часто, чем в других видах буллинга, в травле через социальные сети используются сексуальные домогательства под вымышленным именем и оскорбления сексуального характера.

## **ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА (почему важно выявлять буллинг на ранних этапах его формирования)**

- а) Школьная травля (буллинг) зачастую носит скрытый характер;
- б) буллинг имеет серьёзные последствия для всех участников, не только для детей-«жертв», но и для агрессоров, свидетелей, учителей, общей атмосферы в школе;
- в) буллинг не разрешается простыми мерами, например, ужесточением дисциплины или оказанием помощи детям — жертвам травли.

Буллинг, как правило, выявляется на достаточно поздних этапах, когда его последствия приобретают разрушительный характер: особенно жестокие нападения с нанесением серьёзных физических или психологических травм, суицидальное поведение у наиболее страдающих от травли детей.

Существенная часть проявлений и атмосферы буллинга до поры до времени оказывается скрытой, и эта скрытность поддерживается всеми участниками буллинга.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен.

Пострадавшие дети — дети-«жертвы» — не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребёнка и может оказывать длительное воздействие на его социальную адаптацию. Дети, являющиеся объектами травли, зачастую считают себя заслуживающими такого обращения, они стыдятся рассказывать о своем положении в классе, конкретных надругательствах. На приёмах у психолога выявляется такая информация о издевательствах, о которых не знают ни учителя, ни родители. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение — наиболее частые последствия буллинга.

Дети-«агрессоры» чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, — дети-

«наблюдатели» — переживают много негативных эмоций: страх быть на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к школе. Они понимают, что, если они сами попадут в аналогичную ситуацию, то их не смогут защитить взрослые, и поэтому стараются молчать, отстраняются, не пытаются помочь и сами не обращаются за помощью. При этом у многих детей-«наблюдателей» вырабатывается невосприимчивость к происходящему на их глазах насилию и формируется убежденность, что силой можно решить любые неудобные вопросы.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым — это основные последствия травли для детского коллектива.



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

### **Обращайте особое внимание на поведение ребёнка, если:**

- ребёнок приходит из школы в подавленном состоянии, печальный или озлобленный. Часто выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки;
- ребёнок потерял интерес к школьным предметам /занятиям, ухудшилась успеваемость, в дневнике появляются записи об опоздании на уроки;
- ребёнок ищет причины, чтобы не ходить в школу. По утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство кишечника;
- ребёнок беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет;
- ребёнок возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями;
- у ребенка часто появляются синяки, порезы, царапины, рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т. п.);
- у ребенка постоянно пропадают его личные вещи, даже такие мелкие, как стирательная резинка или набор фломастеров, на форме и рюкзаке видны следы грязи или они порваны;
- на социальной странице ребёнка появляются оскорбительные высказывания, комментарии или изображения;
- ребёнок внезапно прекращает общаться со своими школьными друзьями и приятелями;
- ребёнок никогда не приводит домой после школы одноклассников или других сверстников. Очень редко бывает в гостях у одноклассников или в местах, где они вместе играют и проводят время;
- ребёнка никогда не приглашают на праздники /вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти);
- ребёнок требует или крадёт деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

### **Помните, ребёнок не виноват в том, что его травят.**

В первую очередь, поговорите с ребёнком о том, что его тревожит. Продемонстрируйте ребенку свою поддержку. Не осуждайте и не взваливайте вину за происходящее на ребёнка, не читайте мораль. В ситуации травли ребёнок ежедневно подвергается насилию со стороны и ему необходимы ваше искреннее сочувствие и понимание.

Будьте аккуратны в распросах, не форсируйте, если ребенок не может в данную минуту поделиться с вами наболевшим.

Дайте понять ребенку, что готовы обсудить его проблемы в любое время. Помните, что переживания, которые испытывает ваш ребенок, очень болезненны, поэтому покажите ребенку, что вы осознаете их значимость и силу.

Если ребенок является объектом травли, начните действовать и не останавливайтесь до тех пор, пока травля вашего ребенка не прекратится. Вы — его главный союзник и опора.

Обязательно обратитесь в школу и поговорите с классным руководителем, с психологом, социальным педагогом, при необходимости — с директором.

Не устраивайте публичное выяснение отношений с детьми — агрессорами и их родителями.

Не обвиняйте учителей и классного руководителя. Впервые, скандальное поведение может только усугубить положение вашего ребенка, а во-вторых, педагоги, так же как и вы, могут не знать о буллинге. В вашей ситуации лучше обрести в лице учителей и родителей союзников, а не противников.

Скоординируйте свои действия с педагогами, объедините усилия с классным руководителем и другими родителями. Поскольку травля в отношении любого ребенка недопустима, ваша общая цель — нормализация атмосферы в классе.

В самом крайнем случае, если администрация школы не предпринимает шагов по урегулированию ситуации — найдите способ перевести ребенка в другую школу.

В случае затруднений обратитесь  
за помощью и консультацией к специалистам  
телефона доверия для детей, подростков  
и их родителей по номеру

**8-800-2000-122,**

который работает круглосуточно  
и бесплатно, на анонимной основе.

---

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ «ВЕКТОР»



**АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР»**

614000, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 7а, офис 244.

Тел.: +7 (342) 299-99-82, 8-904-844-30-20

E-mail: [vectornko@mail.ru](mailto:vectornko@mail.ru)

[facebook.com/vectornkoperm](https://www.facebook.com/vectornkoperm)

[vk.com/vectornko](https://vk.com/vectornko)





614000, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 7а, офис 244.  
Тел.: +7 (342) 299-99-82, 8-904-844-30-20  
E-mail: [vectornko@mail.ru](mailto:vectornko@mail.ru)  
[facebook.com/vectornkoperm](https://www.facebook.com/vectornkoperm)  
[vk.com/vectornko](https://vk.com/vectornko)

Пермь • 2016

АНО «Региональный Центр практической  
психологии и социальной работы «ВЕКТОР»