

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## *Буллинг в школе*



**Школьный буллинг** – социальное явление, широко распространенное сегодня не только в России, но и в США, Канаде, Японии, Индии и практически во всех странах Европы. Этот английский термин можно перевести на русский язык как «травля», «задирание». Он обозначает длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического или психического, со стороны одного ребенка или группы детей к другому ребенку или детям. Мотивацией к нему могут выступать зависть, месть, чувство неприязни, желание восстановить справедливость, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и другое, вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей



## **Формы школьного буллинга:**

- систематические насмешки, в основе которых может быть что угодно (от национальности до внешних данных ребенка)
  - вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей.



*Участниками буллинга могут быть  
как дети, так и взрослые.*



## *КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?*

Понять, что ваш ребенок стал жертвой буллинга, бывает непросто. Чаще всего он не рассказывает об этом напрямую. О травле можно догадаться по некоторым физическим и психологическим признакам. В таких случаях обязательно нужно поговорить с ребенком, его учителями, друзьями. Не оставляйте без внимания случаи травли, даже если агрессия не направлена на ваших детей.



## ***ЕСЛИ ВЫ ДОМА ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК:***

Ребенок излишне агрессивен,  
излишне тревожен,  
настроение его не стабильно  
(резкие перепады),



Без видимых причин  
в последнее время постоянно  
грустит и чем-то расстроен.  
Любые попытки выяснить, что  
произошло, наталкиваются  
на молчание, «отгораживание»  
и даже слезы

У ребенка пропал аппетит,  
плохой сон.

Возможно проявление  
замкнутости, он перестал  
общаться с прежними  
друзьями или ходить куда-то  
в привычные для него места  
(на любимую спортивную  
площадку, в кружок или  
секцию).



У ребенка пропадают вещи и портится одежда, а почему так происходит, он объяснить не может. Часто дети боятся признаться, что их вещи отобрали или сломали агрессоры.



Не хочет идти в школу. Дети порой капризничают, высказывая свое нежелание учиться. Главное, отличить обычный каприз от реальной проблемы.

Резко снизилась учебная мотивация и успеваемость, а причину он вам объяснить не может, вполне возможно, проблема во взаимоотношениях с одноклассниками. В таких ситуациях вся энергия тратится не на учебу, а на защиту от травли. Это тоже тревожный симптом.

У ребенка появляются повреждения «странного» происхождения (ссадины, синяки, следы укусов) на теле своего ребенка, при этом на ваш вопрос «Что случилось?» сын или дочь не только не может дать внятного ответа, а, напротив, избегает разговора на эту тему. Если это единичный случай, возможно, имел место конфликт с дракой, но если такое происходит постоянно, пора бить тревогу.



# Важно помнить!!!

Каждый из описанных пунктов в отдельности не является прямым доказательством, что ваш ребенок стал жертвой травли, но, если у него наблюдается сразу несколько вышеописанных особенностей, есть повод задуматься о том, что ему необходима ваша помощь, даже если он от неё отказывается.



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, СТАВШЕМУ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

*Родители хотят защитить ребенка от опыта разочарования, боли, предательства, одиночества, но это в ваших силах. В ваших силах — всегда оставаться ресурсом поддержки, что бы ни случилось.*



## Будьте на стороне своего ребенка

Скажите ребенку, что вы ему верите и вы за него, что бы ни произошло! Окружите малыша заботой и вниманием, больше общайтесь. Ребенок должен чувствовать, что он не один. Дайте ребенку понять, что вы не осуждаете его и что случившееся не меняет вашего к нему отношения.

## Выслушайте ребенка

Обиженному ребенку в первую очередь нужно, чтобы его выслушали. Не давайте советов, не анализируйте его поведение. Просто выслушайте и обнимите своего ребенка.







### Не давать волю эмоциям.

Постарайтесь сохранять спокойствие. Важно понять, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно ребенок.

### Найдите специалиста

Возьмитесь за поиски психолога для ребенка или обратитесь в организацию, занимающуюся профилактикой травли (там часто работают психологи-волонтеры).

### Поговорите со школьным руководством

Обсудите эту тему с учителями, классным руководителем или директором. Вы и ваш ребенок не должны справляться с травлей в одиночку.



### Не перекладывайте ответственность.

Не пускайте ситуацию на самотек. Ребенок сам с ней не справится. Решать такие проблемы должны именно взрослые.



# Куда обратится за помощью



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков  
и их родителей

Звонок бесплатный и  
анонимный

**8-800-200-01-22**

**ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ  
Травли.НЕТ**

**8 (800) 500-44-14**

(пн — сб)

с 12:00 до 22:00

**ЗВОНИ!**

Телефон экстренной  
психологической  
помощи

**051** с городского

**8 495 051**

с мобильного

