

## *Травля в школе. Как помочь ребёнку. Памятка родителям*



Буллинг (от англ. bullying – запугивание, физический и/ или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников) – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

### Виды травли

- вербальная (словесная) – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей;
- намеренная социальная изоляция – бойкот, отторжение, отказ от общения (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);
- физическое насилие – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.;
- кибербуллинг – травля в цифровом пространстве (в интернете)



### Жертвами буллинга часто становятся:

- дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения, и, как правило, они не могут защитить себя;
- дети с отклонениями в поведении – например, импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;
- дети с различными особенностями внешности – рыжие волосы или веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, чрезмерная полнота или худоба, особая форма головы, слишком большой или маленький рост;
- дети с неразвитыми социальными навыками;
- дети с отсутствием опыта жизни в коллективе – этим отличаются так называемые «домашние дети», у них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе, кроме того, они бывают очень эгоистичны, поэтому нередко становятся объектом нападок со стороны остальных;
- дети с различными болезнями;
- дети с низким интеллектом и трудностями в обучении; неуспеваемостью, затруднениями в освоении даже несложного материала – также распространенный повод для насмешек



### Что делать, если ребенок стал жертвой травли

1. Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Попросить разобраться в ситуации и принять участие в ее разрешении.
2. Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
3. Поддерживайте связь со школой, учителем.
4. регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
5. Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
6. Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор/заместитель директора, психолог, социальный педагог.

### Чего нельзя делать родителям

1. Обвинять жертву травли в том, что ее травят.
2. Ждать, что ситуация разрешится сама.
3. Не замечать проблему.
4. Путать травлю, конфликт и непопулярность.
5. Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
6. Самим разбираться с обидчиками.



### Жертвы буллинга проявляют следующие особенности поведения

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся идти одни в школу и из школы, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- становятся эмоционально неустойчивыми, изменяется их привычное поведение и вне школы;
- снижается успеваемость, теряется интерес к любимым занятиям;
- проявляют большую тревогу, порой страхи настолько сильны, что может нарушаться сон, аппетит, появляться заикание, нервные тики;
- для них характерны молчаливость, замкнутость, нежелание идти на разговор;
- если ребенок подвергся физическому насилию, то можно обнаружить рваную верхнюю одежду или поврежденные вещи; постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- как проявление крайней степени кризисного состояния появляются суицидальные мысли.



### Как разговаривать с ребенком о проблеме

1. Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
2. Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
3. Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
4. Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь. Не обвинять ребенка.
5. Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
6. Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
7. Дать советы как отвечать обидчикам.

### Какие советы давать нельзя

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

