

## Профилактика буллинга

### Что такое школьная травля?

Школьная травля (буллинг) — это осознанные **систематические негативные** действия унижающего характера, осуществляемые целенаправленно в адрес ребенка, который не может при этом сам себя защитить.

Могут быть как от одного ребёнка, так и от группы ребят и даже со стороны педагогов.

### Травля отличается от конфликта?

**Важно знать:** *если силы учащихся примерно равны, или это разовые столкновения, то ссора между ними не является травлей. Скорее, это конфликтная ситуация.*

### Как школьная травля может проявиться?

- *физическая:* нанесение ударов, шлепков, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.
- *психологическая, например, словесная:* насмешки, присвоение неприятных человеку кличек, необъективные оценки, высмеивание, оскорбления близких, унижение в присутствии других детей и пр.

*К психологической школьной травле (буллингу) можно отнести социальное исключение:* бойкот (когда не общаются не потому, что не хотят, а потому что «все договорились»), про него распускают сплетни и т.д.

Каких учащихся чаще всего обижают в ситуации травли и чем они отличаются от других?

Важно знать, что ребенок, оказавшийся в ситуации школьной травли (буллинга), может существенно **не отличаться** от других по внешности, манере одеваться и говорить.

Риск стать мишенью третирования связан с реакцией ребенка на агрессивное или грубое поведение в его адрес — он **теряет контроль** над ситуацией. У него появляются слезы, испуг, беспомощная злость, которые наблюдают обидчики, и это их очень веселит.

Что делать, если Ваш ребенок в последнее время:

- *возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;*
- *приносит из школы испорченные личные вещи: разорванный рюкзак, порванные тетради или учебники, сломанные ручки и карандаши и т.п.;*
- *без желания идет в школу, часто пропускает занятия, в том числе по болезни;*
- *оказывается в школе в одиночестве;*
- *демонстрирует признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе: режет руки, прижигает сигаретой и т.д.), становится очень нервным и закрытым;*
- *отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;*
- *стал хуже учиться без видимых причин;*
- *не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом;*
- *если рассказывает о своих проблемах во взаимоотношениях с одноклассниками, то использует следующие выражения: «часто пристают», «все задевают», «давно доводят» и т.п.*

Обязательно обратите внимание на перечисленные выше изменения или такое поведение ребенка. Возможно, он подвергается травле, но не обязательно это так. Сохраняйте самообладание! Для начала надо прояснить ситуацию — понять, что

происходит в классе, где он учится. Поговорите с ребенком, затем обязательно — с его классным руководителем.

### **Как общаться с ребенком, которого обижают?**

Постарайтесь выстроить доверительный контакт: окажите ребенку психологическую и эмоциональную поддержку. Дайте понять, что Вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию.

При общении с ребенком важно знать:

- *что ребенок, который попал в ситуацию школьной травли(буллинга), не обязательно готов об этом говорить. Такая беседа заставляет его вновь пережить неприятный опыт;*
- *что необходимо воздержаться от иронии, обесценивания, быстрых необдуманных решений и обвинений;*
- *что только сам ребенок может оценить, чувствует ли он себя хорошо и в безопасности или чье-то поведение несет для него угрозу;*
- *что ребенок может испытывать страх, что его откровенный рассказ о проблеме подвергнется осуждению со стороны сверстников;*
- *что ребенок может не рассказывать о своей ситуации никому или рассказывать не все, исказить детали.*

Покажите ребенку, что Вы услышали его и он не одинок со своей проблемой.

Оставайтесь спокойными – Ваша тревога может усугубить состояние ребенка.

Иногда полезно пообщаться с друзьями ребенка, одноклассниками и их родителями, и другими, кто может наблюдать за ребенком в школе. Ваши действия должны быть согласованы как с самим ребенком, так и с классным руководителем.

### **Помните!**

- **Первое**, ни у кого нет права обижать Вашего ребенка! Ребенок, которого травят, не может самостоятельно справиться с ситуацией и не несет за нее ответственности.
- **Второе**, ситуацию травли можно исправить только совместно с классным руководителем, так как эта травля – **«социальная болезнь»**, которую можно прекратить только усилиями всего класса.

Если у Вас остались вопросы, обратитесь за помощью к педагогу-психологу нашей школы!