



### РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА» (объект травли)

Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

### СВИДЕТЕЛИ

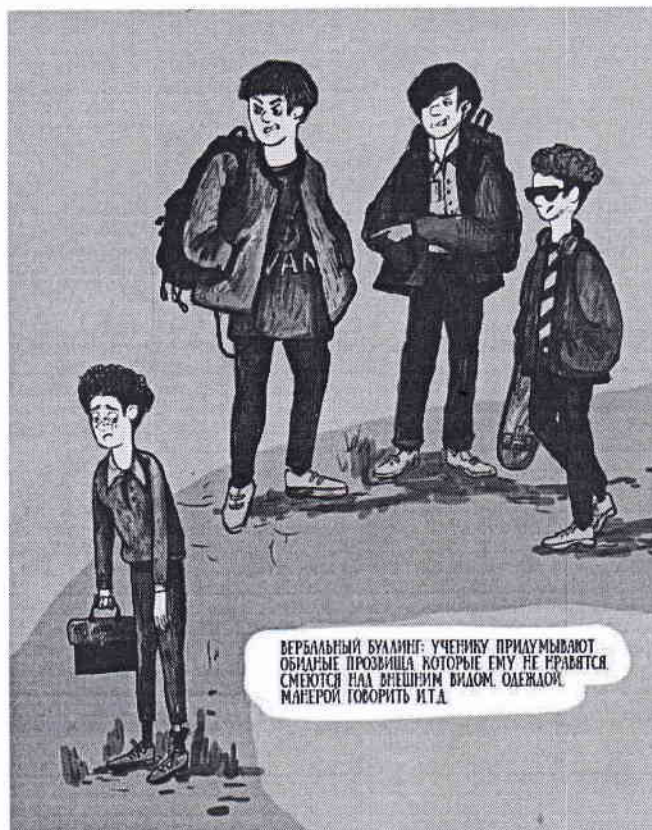
(поддерживающие — дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели — дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие — которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

### ЗАЩИТНИКИ

(дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации школьной травли защитников: при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли — дает обидчикам все основания похвастаться, унижая другого ребенка»\*.

\* Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. Социокинетика, 2016. Т. 22 № 3. с 75-78.

## 2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



- Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.
- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.
- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.

## 2.1

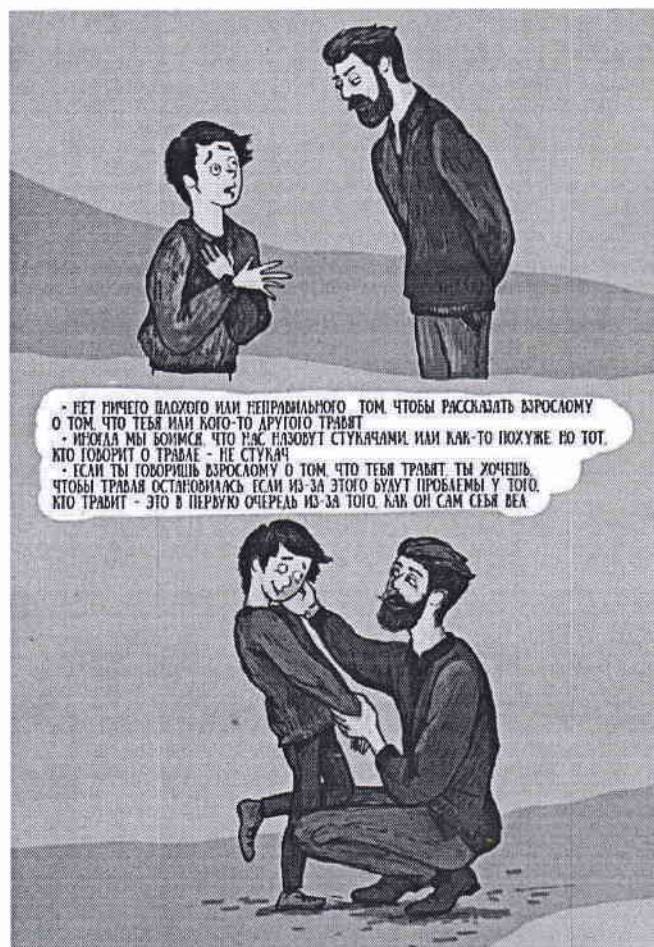
### ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ

- Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.
- Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.
- Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
- Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми.

- Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).
- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)<sup>\*</sup> Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательства сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.
- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.
- Появляются запросы на дополнительные деньги.  
Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.
- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения.  
Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

<sup>\*</sup> Истомина С.В., Быкова Е.А. Материалы к проекту: «Скажем буллингу «Нет»!» — [Электронный ресурс]. — <https://psy.su/psyche/projects/1813/> (дата обращения: 07.05.19).

- Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.



## 2.2

### КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН СМОЖЕТ  
ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

- ЮМОР

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

- (А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).
- (Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

- УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

- (А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.
- (Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

«А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты буллы иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.



### КАК МОЖНО СКОРЕЕ СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (УЧИТЕЛЮ).

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.

### СОВМЕСТНО С УЧИТЕЛЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДПРИНЯТЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- А. Отличить буллинг от других форм насилия и агрессии, чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.
- В. Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а как проблему коллектива. Ведь травля — это групповое явление, одна из форм поведения группы. Важно помнить,



что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, поэтому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность и благоприятную атмосферу.

- С. Удостовериться, что в школе существуют ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива.

Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физически и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят. Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями «законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит драка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважительно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разместить в дневнике каждого учащегося класса.

- Д. Поддерживать и поощрять ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ в классе.

Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях, о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных формах (походы на спектакль, выставку, в кино).

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ

Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

### 3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

Следующим активным участником травли является **БУЛЛИ** (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе.



По каким признакам можно отличить **БУЛЛИ** и детей, склонных к травле:

- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;
- ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;

- ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);
- ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- трусливые и озлобленные дети.

## 3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько его действия сильно ее задевают. Буллинг — способ заработать статус в коллективе, страдания жертвы — «побочный продукт».
- Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол. На перемене тебя толкают и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину все его содержимое».
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».\*
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
- Позитивно проводите с вашим ребенком время.
- Контролируйте.

\* Катин-Ярцева И.Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок — булли. [Электронный ресурс]. — URL: [https://mek.fm/vospitaniye/8392045-child\\_bully](https://mek.fm/vospitaniye/8392045-child_bully) (дата обращения: 04.06.19).

- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания. Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно — представ им МОДЕЛЬЮ в качестве ОБРАЗЦА ПОВЕДЕНИЯ (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе. Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

#### Вопросы для самоанализа родителя:

1. Как я реагирую, когда я злюсь, раздражен или расстроен?
2. Как моя реакция на гнев, раздражение или расстройство влияет на других людей? В частности, как они влияют на моих детей / ребенка?
3. Как реагируют дети на мое раздражение или злость? Где они могли видеть модель такого поведения?
4. Какие ценности и отношение к агрессии, преследованиям и насилию имеют мои дети и как эти отношения выражаются в их поведении?

## 3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит.

Не менее важно выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.

2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. раздел «ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ»

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии.

Взаимодействие может быть выражено в том, что вы зафиксируете известную ребенку информацию о тех эпизодах травли, которые наблюдал ребенок, и свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.

4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.

Очень важным шагом станет договоренность о том, как вы можете помочь обеспечить безопасность своему ребенку, когда работа по противодействию травле в классе начнется. Стоит также проговорить стратегию того, что ребенок мог бы сделать, находясь в роли «защитника», в случае, если

после вашего разговора ребенок готов принять на себя подобную роль. Однако форсировать это не стоит — готовность действовать из этой позиции должна «созреть».

5. В рассмотренном выше случае с ребенком необходимо достичь соглашения о том, что вам необходимо передать имеющуюся у вас информацию классному руководителю и/или администрации школы, чтобы именно школа незамедлительно начала как профилактическую работу, так и работу с конкретными эпизодами.
6. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний.

## 4. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

### ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно. Однако специалисты, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать вам как родителям детей-участников буллинга конфиденциальность в этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым и не позволит «раздуть» и сформировать новые проблемы. Фокус внимания последующей работы должен быть направлен на создание и поддержание последующей позитивной системы отношений в классе.
2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две очень веские причины, почему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.
3. По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, сопротивление жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.
4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями.