

## Влияние буллинга на его участников и последствия

- ⇒ Самая тяжелая психологическая травма наносится жертве буллинга. Даже через много лет, будучи уже взрослыми, жертвы помнят все свои болезненные переживания, связанные с травлей.
- ⇒ Школьный буллинг сравним по тяжести последствий для психики с семейным насилием.
- 1. У жертвы травли начинают проявляться психосоматические расстройства: частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания.
- 2. Появляются депрессивные расстройства, повышенная тревожность, невротические проявления.
- 3. Самая серьезная реакция на буллинг – это попытки суицида или скулшутинг, когда ребёнок больше не может терпеть насмешки и издевательства и решает отомстить обидчикам с применением взрывчатки или холодного оружия.



*Ни один ребенок не должен чувствовать себя униженным, ни один ребенок не должен быть запуган и подвергаться психологическому или физическому насилию в школе или на улице.*



### ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Детский телефон доверия (круглосуточно):

Общероссийский: **8-800-2000-122**

Иркутская область: **8 (3952) 24-00-07**

**8-800-350-40-50**

Телефон доверия для несовершеннолетних подвергшихся жестокому обращению и насилию: **8 (3952) 229-328**

Телефон доверия полиции Иркутской области: **8 (3952) 216-888**

УНК ГУ МВД России по Иркутской области: **8 (3952) 21-73-63**

ГКУ «Центр профилактики реабилитации и коррекции» г. Иркутск **8 (3952) 47-82-74**

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

<https://budsmelim.ee>

<https://cn-stopbullying.ru/#instruction>

<https://www.facebook.com/safety/bullying>

<https://gerdabot.ru>

<https://травлинет.рф>

<http://vmesteprotivtravli.ru>

<https://zhuravlik.org>

Министерство образования  
Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики,  
реабилитации и коррекции»

## Памятка для родителей Как остановить травлю ребенка



**ТРАВЛЯ не закончится, пока в нее не вмешаются взрослые, третьи силы**

**Травля** или **буллинг** (англ. bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Как проявления травли специалисты расценивают оскорбления, угрозы, физическую агрессию, постоянную негативную оценку жертвы и её деятельности и т.д.

Буллинг может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

Буллинг приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе.

**Интернет-травля** или **кибертравля** — намеренные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Для обозначения явления также используются англицизмы **кибермоббинг** — это термин, пришедший из английского языка (от англ. Cyber-Mobbing), также **интернет-моббинг** (Internet mobing), **кибербуллинг** (Cyberbullying)

Травля осуществляется в Интернете через электронную почту, мессенджеры и социальные сети, а также через размещения на видеопорталах (YouTube, Vimeo и другие, либо посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений или надоедливых звонков).

Лица, совершающие данные хулиганские действия (обычно называют «булли» или «мобберы»), действуют анонимно, — так, что жертва не знает, кто ее преследует.

Термин «Абюз» (англ. abuse) означает плохое обращение, оскорбление-чаще используется для обозначения насилия психологического, морального, физического и сексуального.

Абюзер—осуществляющий насилие.

## Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребенок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

- ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
- возвращается из школы подавленный;
- часто плачет без очевидной причины;
- ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
- нарушение сна и аппетита;
- синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

## Как вести себя родителям?

Первый и самый главный пункт — снять с ребенка чувство вины!

Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу. Такое могло случиться с каждым.

2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.

⇒ «Обидчики ждут реакции, учись не реагировать на их слова: и не относись к себе, ставь невидимый барьер тому, что говорят. Учись не реагировать во что бы то ни стало, даже если внутри становится действительно обидно и неприятно»;

⇒ «Учись с достоинством проходить мимо. Лицо нейтральное, уверенная речь и походка, «и тебе хорошего дня» и вперед. Или вообще не отвечать и проходить мимо буллеров с поднятой головой».

⇒ «Проси о помощи. Просить помощь не стыдно. Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья. Ты должен понимать, что оскорбления приносят моральный вред, а физическая расправа опасна для здоровья и жизни»;

⇒ «Кричи, зови на помощь», если тебе угрожают ножом или поджигают волосы или угрожают избить».

⇒ «Давай подумаем, с кем бы мог подружиться, когда есть друзья – ты не одинок. Какой кружок тебе был бы интересен, там тоже можно найти друзей, и иметь возможность проявить себя».

3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

*Поддерживайте уверенность ребенка в себе.* Говорите, в чем его сильные стороны, отмечайте успехи, фиксируйте достижения.

◇ С каждым днем у тебя получается всё лучше!

◇ Это еще лучше, чем прежде!

◇ Ты мне нужен именно такой, какой есть!

◇ Никто из нас не смог бы сделать лучше!

◇ Великолепное начало!

4. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

*Поддерживайте уверенность ребенка в себе.* Говорите, в чем его сильные стороны, отмечайте успехи, фиксируйте достижения.

◇ С каждым днем у тебя получается всё лучше!

◇ Это еще лучше, чем прежде!

◇ Ты мне нужен именно такой, какой есть!

◇ Никто из нас не смог бы сделать лучше!

◇ Великолепное начало!

6. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика и администрации школы Вашего ребёнка.

7. Если ситуация серьезная и разрешить её мирным путём не получится, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.

⇒ *Реагируйте сразу.* Не стоит ждать: "Если такое еще раз повторится, я пойду разбираться".

⇒ *Называйте вещи своими именами.* Говорите прямо: моего ребенка травят!

⇒ *Настаивайте на необходимости избавиться от травли в классе/группе.* Да, дети могут быть жестокими: это и возраст, и особенности, травля будет и была всегда. Но это не значит, что ребенок должен страдать от этого. Речь о том, чтобы избавиться от травли в конкретной ситуации, в конкретном классе, с конкретными детьми. Это возможно. *Говорите о профилактике во всем классе, а не только о группе детей, которые занимаются травлей.* Класс точно знает, что травля есть: кто-то занимает активную позицию, а кто-то пассивно наблюдает, потому что боится стать жертвой буллинга.

⇒ *Не бойтесь действовать дальше, если разговор с учителем или классным руководителем не помог.* Родители говорят, что испортят отношения со школой, если пойдут к администрации.

⇒ *Не откидывайте возможность перевести ребенка в другой класс или школу.* Это крайняя, но иногда необходимая мера для защиты вашего ребенка и обеспечения ему комфортных условий для обучения.

В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйте администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.