

## **Что делать, если ребенка травят в школе?**

Выстраивание доверительных отношений в семье - залог гармоничного взаимодействия ребёнка с окружающим миром. Каждый ребёнок должен понимать, что родители всегда поймут и поддержат его, несмотря на сложности извне.

- спокойно поговорите с ребенком;
- скажите ему, что он не виноват в случившемся;
- не осуждайте;
- поддержите его;
- не заставляйте идти в школу и разбираться с агрессором силой;
- подключите к проблеме классного руководителя или завуча;
- обратитесь к психологу, если ребенку требуется помощь;
- старайтесь больше говорить со своим ребенком, чтобы он не ощущал одиночество.
- вмешайтесь в конфликт (проявить активное участие в выяснении причин агрессии по отношению к ребёнку);
- объективно оценить ситуацию, не уподобляясь агрессии в ответ;
- оказать моральную поддержку;
- отказаться от идей физической расправы над обидчиком;
- решить проблему мирным путём, не нарушая законы.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе.



## **Дорогие родители!**

**Обращайтесь к специалистам вовремя,  
поддерживайте ребенка и помогайте ему.**

**Мы уверены, что опытные специалисты  
и ваше терпение способны  
сотворить маленькое чудо.**



### **Наши контакты:**

**г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1**

**Телефон: 8(861)99-266-73**

**E-mail: [diagn.kpo@bk.ru](mailto:diagn.kpo@bk.ru)**

**<http://cdik-center.ru>**

**Рекомендации подготовил  
педагог-психолог  
Абрамова Екатерина Валерьевна**



**Государственное бюджетное учреждение,  
осуществляющее психолого-педагогическую  
и медико-социальную помощь  
«Центр диагностики и консультирования»  
Краснодарского края**

## **Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга?**



## ***Что такое буллинг?***

**Буллинг** — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее)
- распространения слухов и сплетен
- бойкота;



## ***Как распознать буллинг?***

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;

## ***Какие цели преследуют буллеры?***

С помощью травли буллеры:

- самоутверждаются за счёт жертвы;
- завоёвывают авторитет;
- привлекают внимание.

## ***Как дети реагируют на травлю?***

Дети, ощутившие агрессию впервые, чувствуют растерянность и беспомощность. Они замыкаются в себе и не желают выносить проблему на всеобщее обозрение. В этой ситуации родители играют важную роль. Им необходимо создать атмосферу доверия для того, чтобы вывести ребёнка на откровенный разговор.

Если ваш ребёнок стал очевидцем травли? Важно объяснить ему, что поддержание агрессивного поведения сверстников провоцирует продолжение конфликта.

Психологи убеждены, что если хотя бы один человек защитит жертву, агрессивные действия станут менее активными.

## ***Как могут помочь преподаватели?***

Для борьбы с агрессивными проявлениями, педагогам, в процессе совместной деятельности, необходимо разработать эффективные методы борьбы с насилием. В этом вопросе важна комплексная работа всего преподавательского состава. В противном случае полностью искоренить агрессию будет невозможно.

## ***Кто несёт ответственность?***

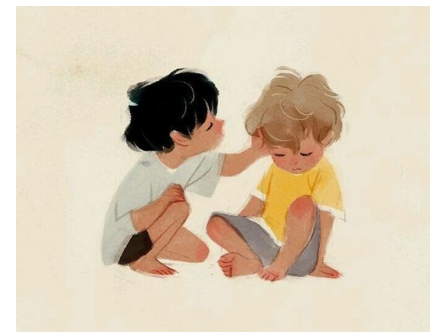
Очевидно, что ответственность за защиту жертвы буллинга несут взрослые. В первую очередь - это родители и преподаватели.

## ***Почему ребёнок не может справиться с травлей в одиночку?***

Дети, подвергшиеся буллингу:

- испытывают неуверенность и страх;
- находятся в стрессовом состоянии;
- теряют уважение сверстников;
- не знают, где искать помощь;
- могут оправдывать агрессора из-за собственной эмоциональной нестабильности.

Именно эти особенности не дают возможность защитить себя от агрессии и нападок окружающих. Важно понимать, что продолжительный буллинг провоцирует нарушение физического и психоэмоционального состояния, что в дальнейшем может привести к самоубийству или вооружённому нападению на педагогов и сверстников.



*Важно обратиться к школьному психологу!*