





Профилактическая онлайн-беседа для родителей

Школьная травля или буллинг

ГБОУ школа-интернат №5 г.о. Тольятти


Терехина Анна Васильевна


педагог-психолог

- 
- 
- ▶ На сегодняшний день **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.
 - ▶ **ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ** (от англ. bullying) — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

ПРЯМОЙ буллинг может проявляться в ВИДЕ:

- ▶ **1) ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ** (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);
- ▶ **2) ВЕРБАЛЬНОГО (СЛОВЕСНОГО) БУЛЛИНГА** (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.);
- ▶ **3) СОЦИАЛЬНОГО БУЛЛИНГА/ИЗОЛЯЦИИ** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

- 
- ▶ **БУЛЛИНГ** не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников.
 - ▶ Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму.
 - ▶ **БУЛЛИНГ** оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.



При возникновении **БУЛЛИНГА** в классе выстраивается специфическая иерархия, или **БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА**, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников. Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

- ▶ **РЕБЕНОК-АГРЕССОР/БУЛЛИ** (лидирующий, нападающий в детском коллективе). Агрессорами чаще всего выступают дети, которые: • уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения; • не умеют сочувствовать своим жертвам; • физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные; • проявляют резкое и даже агрессивное поведение.
- ▶ **РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА»** (объект травли) Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. 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.
- ▶ **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).
- ▶ **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.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

- ▶ Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу.
- ▶ Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- ▶ Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.
- ▶ 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.)*
- ▶ У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе.
- ▶ 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.
- ▶ 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.



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.
- ▶ Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие.
- ▶ Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
- ▶ Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором.
- ▶ Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- ▶ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ
- ▶ ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ
- ▶ ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ. Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.
- ▶ ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

- ▶ Выслушайте его внимательно.
- ▶ Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «понятно» и пр.).
- ▶ Назовите его чувства.
- ▶ Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии»

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»

- ▶ **ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА** Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто стыдится?
- ▶ **СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОКРУЖЕНИЕ.** Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.
- ▶ **ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ** Вспомните похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком о чем-то важном.
- ▶ **ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА** Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Для этого прислушивайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинтересованы услышать его точку зрения.
- ▶ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ** Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова должны быть доступными и точными.
- ▶ **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ.** Будьте конкретны и откровенны. Помните, что дети чутки к восприятию информации, чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

- ▶ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!
- ▶ РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО
- ▶ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО
- ▶ ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ
- ▶ НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ
- ▶ ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ
- ▶ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРАВЛЮ
- ▶ РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ
- ▶ КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ



Сообщаем, что предоставленная информация адресована исключительно родителям.

➔ Благодарим за внимание!