



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР УСЫНОВЛЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

***Буллинг ребенка
в детском учреждении***



**МИНСК
2024**



Учреждение «Национальный центр
усыновления Министерства образования
Республики Беларусь»

<i>Оглавление:</i>	<i>Стр.</i>
1. Буллинг. Что это такое? Разновидности, подвиды.....	3
2. Кто они - жертвы буллинга? Как распознать, что над ребенком издеваются?.....	5
3. Помощь ребенку, подверженному буллингу. Что делать, как избежать?.....	9
4. Если ребенок – инициатор буллинга, «свидетель» травли другого, что делать?.....	15
5. Книги и фильмы про буллинг для родителей и педагогов.....	18
6. Книги про буллинг для детей и подростков.....	19
7. Фильмы и видео про буллинг.....	19

1. Буллинг. Что это такое? Разновидности, подвиды

Буллинг – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Формы детского буллинга могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных ребенка, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательство, бойкот и игнорирование, порча личных вещей. Булли чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» – кибер-буллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств коммуникации.

Буллинг охватывает очень широкую сферу деятельности: физическая агрессия, словесный буллинг, кибер-буллинг, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение имущества.

Физическая агрессия включает в себя толкание, пинки и удары, может также приобретать форму жестокого физического насилия. В крайних случаях может применяться оружие, например, ножи. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек.

В словесном буллинге оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым рая, оскорбляя и унижая его, постоянные насмешки, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую академическую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. Использование анонимных телефонных звонков – очень

распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже педагоги.

Кибер-буллинг очень популярен среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Запугивание основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он или она не желает делать. Мимика или «взгляд» обидчика может выражать агрессию или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

Инициатором **изоляции**, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нащёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

В случае **вымогательства** от жертвы требуют деньги и угрожают, если он или она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву. Преследователь может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

2. Кто они - жертвы буллинга? Как распознать, что над ребенком издеваются?

"Жертвой" буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других. **Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:**

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, ДЦП), то есть те, кто не может защитить **себя, физически слабее своих ровесников;**
- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением;
- **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, вес тела и т.д.;
- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения;
- **страх перед школой** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- **особенности здоровья** – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;

- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Типичные жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;
- если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников.
- Чаще всего «жертвы» буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. «Жертва», как правило, ощущает свою беззащитность и угнетённость перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы.

Как распознать буллинг и чем он опасен?

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; участвовавшие простуды и другие заболевания; склонность к уединению, нежелание общаться; проблемы с аппетитом; излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства.

Самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на своих преследователей. Отверженные сверстниками и преданные взрослыми дети, начинают мстить окружающим за все обиды. Часто отверженные в школьной среде подростки становятся членами асоциальных группировок, сами становятся зачинщиками травли в ситуации с более слабым – самоуверждаясь. Отвергаемые подростки являются легкой добычей для различных криминальных группировок или

тоталитарных сект. Они готовы пойти за теми, кто проявил к ним хоть каплю интереса и терпимости.

Особенно хочется обратить внимание на опасность внезапного проявления непредсказуемой и неконтролируемой агрессии со стороны тихих, покладистых, застенчивых, забитых подростков. Доведенные до крайности, не видя выхода из невыносимой ситуации, такие подростки становятся потенциальными или реальными убийцами. Единственным способом прекратить унижение они считают расправу над преследователем. И тут вдруг неожиданно мы узнаем о том, как в какой-то школе неприметный, тихий подросток расстрелял своих одноклассников. Разобраться в причинах бывает непросто, учителя не доглядели, не увидели, одноклассники видели, но молчали, родители не смогли достучаться до своего ребенка.

Родителей должно насторожить любое изменение в поведении ребенка. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним. О том, что ребенку плохо в школе, его отвергают, могут свидетельствовать **следующие симптомы:**

- *ребенок неохотно идет в школу;*
- *возвращается из школы подавленным;*
- *часто плачет без очевидной причины;*
- *никогда не упоминает никого из одноклассников;*
- *очень мало говорит о своей школьной жизни;*
- *не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки;*
- *без видимой причины отказывается идти в школу.*

Стоит бить тревогу, если:

- вы регулярно обнаруживаете на теле ребенка синяки и царапины, происхождение которых он не может внятно объяснить;

- у обычно организованного ребенка начинают пропадать мелкие вещи (карандаши, ручки, фломастеры);

- у всегда аккуратного ребенка начинают рваться тетради, учебники, ломаться линейки и ручки;

- одежда или портфель ребенка регулярно сильно испачканы;
- ребенок начинает терять карманные деньги, просит вас дать больше обычного, или берет деньги без спросу из вашей сумки или кармана.

3. Помощь ребенку, подверженному буллингу. Что делать, как избежать?

Что делать ребёнку?

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. **Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:**

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга?

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия не направлена на их детей.

Что делать родителю?

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. 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.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

Параллельно с этими действиями необходимо:

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга, благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:
 - отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;
 - обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **как проблему коллектива**.
3. 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.
4. Если травля не прекращается, при посредничестве учителя нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.
5. Интересуйтесь изменениями ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.
6. Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле.

Если ваш ребенок стал жертвой кибер-буллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие, чтобы еще больше не напугать ребенка. Нужно убедить ребенка в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга. Важным

элементом родительского контроля (для детей младшего школьного возраста, является расположение компьютера в зоне общего пользования, где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете. Будьте бдительны, если ребенок после пользования интернетом или просмотра sms-сообщений расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах. Анонимный враг может оставаться неизвестным, тогда жертва мучается вопросами: за что? Почему именно я? Кто это делает со мной? Жертвы кибер-буллинга еще сильнее, чем жертвы реальных нападков, боятся обращаться за помощью к взрослым, так как опасаются дополнительного наказания — лишение привилегий пользоваться компьютером или мобильным телефоном, что для многих родителей является логическим выходом из подобной ситуации. Страх потерять доступ к виртуальному пространству заставляет жертв кибер-буллинга скрывать свою проблему от взрослых.

Что делать, чтоб уберечь ребенка от издевательств?

1. Учить ребенка рассказывать вам о событиях в школе (при помощи речи или альтернативной системы коммуникации). Используйте временную шкалу и расписание, чтоб помочь ребенку перечислить события дня. Дайте ребенку картинки со смайлами, отображающими эмоции. Научите его соотносить их со своим состоянием. Попросите ребенка выбрать смайл, соответствующий его чувствам на каждом этапе временной шкалы.

2. Формировать партнерские отношения с учителями, школьными психологами и воспитателями. Совместно разрабатывать превентивные меры и стратегии борьбы с буллингом в школе, которые могут включать:

- совместная групповая проектная деятельность (для формирования сотрудничающих, а не конкурирующих отношений внутри детского коллектива),
 - уроки доброты, информирующие детей о проблемах буллинга, аутизма, неоднородности социальных групп, толерантности,
 - поощрение вмешательства сверстников в ситуации буллинга, с целью прекращения и защиты слабого, обучение их эффективному реагированию на травлю других,
 - безопасные способы сообщить о случаях издевательств, чтоб при этом не прослыть стукачом и не навлечь на себя гнев обидчиков (доступные почтовые ящики, обученные специалисты, готовые выслушать и решить проблему и т.д.),
 - назначение ответственных в школе для контроля над общей атмосферой вне занятий (дежурные из числа взрослых, которые контролируют ситуацию на школьном дворе, в столовой, во время перемен),
 - организация продуктивного досуга для учащихся,
 - выделение безопасных мест, где дети могут находиться, если чувствуют угрозу,
 - в подтвержденных случаях буллинга, категоричное требование прекратить издеательства.
3. Работать над развитием социальных навыков ребенка, обучать распознавать издевательское отношение к себе и выбирать эффективные стратегии поведения.
 4. Способствовать формированию дружеских отношений между детьми, организовывая игровые встречи, общественные мероприятия, совместные проекты, походы и т.д.
 5. Не замалчивать проблему, не избегать, просто переводя ребенка в другую школу (иногда — это лучшее решение, но не тогда, когда вы просто бежите от решения проблем).
 6. Не возлагать на ребенка ответственность за то, что он стал жертвой буллинга. Не пытаться исправить или изменить его и тем избавить от травли. Буллинг — это проблема не только жертвы и агрессора, это всегда проблема группы, которая

включает взрослых (иногда игнорирующих буллинг, а иногда невольно поощряющих). Если ребенок уже столкнулся с травлей, он больше нуждается в поддержке и защите, чем в urgentном наверстывании неосвоенных ранее социальных навыков.

7. Помните, что ответственность за буллинг в школе лежит не на учениках, а на коллективе школы. Как бы не хотелось разобраться с маленьким агрессором, решать проблему надо комплексно и с теми, кто реально управляет ситуацией, занимает доминирующую позицию и обязан создавать безопасную среду для всех участников образовательного процесса.

Что делать не стоит:

- 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.
- 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.
- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.
- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача

заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

- Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
- Чужие дети — не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

4. Если ребенок – инициатор буллинга, «свидетель» травли другого, что делать?

В ситуации травли всегда есть:

- «Агрессор» - человек, который преследует и запугивает жертву.
- «Жертва» - человек, который подвергается агрессии.
- «Защитник» - человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить ее от агрессии.
- «Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.
- «Сторонники» - люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующие в издевательствах, но и не препятствующие им.

- «Наблюдатель» - человек. Знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

Признаки «инициатора» травли:

- Импульсивность;
- Раздражительность;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Завышенная самооценка;
- Враждебность (агрессивность);
- Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- Склонность ко лжи или жульничеству.

Типичные черты учащихся, склонных становиться булли:

- испытывают сильную потребность подчинять себе одноклассников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и педагогов;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее своих ровесников.

Что делать:

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».

- Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).
- 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.
- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

Как быть, если ваш ребенок «свидетель» школьной 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 вмешаться, или же остается в стороне.
2. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. 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.

3. 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.
4. 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. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

5. Книги про буллинг для родителей и педагогов:

1. Коммуникация: Найди общий язык с кем угодно, Виктория Шиманская, Издательство ООО «Альпина Паблишер», 2020 год.
2. Буллинг в классе. Как избежать беды? Пособие для родителей, Светлана Кривцова: ФГОС, Издательство «Русское слово», 2018 год.
3. АНТИ-буллинг. Книга для родителей и учителей, Е.С. Светлакова. — LIVREZON, 2023 год.
4. Как остановить травлю? Помогите ребенку справиться с обидчиками в интернете и школе, Эндрю Мэтьюз, Издательство «Бомбора», 2020 год.
5. Травля: со взрослыми согласовано. 40 реальных историй школьной травли, Светлана Моторина.

6. Книги про буллинг для детей и подростков:

1. Бабушка велела кланяться и передать, что просит прощения, Фредрик Бакман, Издательство «Синдбад», 2018 год.
2. Девятнадцать минут, Джодей Пиколт, ООО «Издательская группа «Азбука-Аттикус», 2019 год.
7. Маленький Мы в школе: История о том, как плохо, когда все против одного, Даниэла Кункель, 2020 год.
3. Я хочу жить, Аделия Амраева, Издательство «Аквилія-М», 2020 год.
4. День числа Пи, Нина Дашевская, Издательство «Самокат», 2018 год.

8. Фильмы и видео про буллинг:

1. «Чучело» - художественный фильм, СССР, 1984 год.
2. «Я встретил тех, кто меня травил» - фильм проекта «Нормальные люди», Россия, 2022 год.
3. «Травля – это потребность группы», Людмила Петрановская, видео, 2022 год
4. Лекция "Школьный буллинг", Людмила Петрановская, 2021 год.
5. Мы просто шутим - документальный фильм о буллинге
<https://www.youtube.com/watch?v=WaJad0lvn90>



Учреждение «Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь»

8 017 352-97-61

8 017 352-46-54