

### **Обидчиками, как правило, становятся:**

- дети, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в учебном заведении социально приемлемыми способами: за счет учебы, общественной деятельности, спорта, но претендуют на высокий статус в коллективе;
- подростки из авторитарных семей, где распространено насилие, притом не только физическое, но чаще психологическое и эмоциональное, а также в чьих семьях процветают идеи шовинизма, расизма и снобизма;
- дети с генетической предрасположенностью к повышенной агрессивности.



### **Обидчикам характерны следующие особенности поведения:**

- имеют потребность господствовать и подчинять себе других;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто ведут себя вызывающе и агрессивно по отношению к взрослым;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков; девочки, как правило, объявляют своим жертвам настоящую психологическую войну.



### **Что сказать ребёнку, если он стал жертвой травли?**

- 1. Будь уверена в том, что подобное поведение недопустимо** Дело в том, что зачастую многие в школе могут быть абсолютно убеждены, что это совершенно нормальная, хоть и печальная ситуация. Мол, ну что тут поделаешь...
- 2. Ищи поддержки.** Пробуй заводить дружбу с теми одноклассниками, которые более сдержано себя ведут. Тебе очень важно иметь друзей, которые уважительно к тебе относятся, поддерживают тебя, сочувствуют и готовы встать на твою сторону.
- 3. Обращайся за помощью к взрослым** Тебе должен помочь любой человек, который готов планомерно объяснять учителю и объяснять, что так быть не должно.
- 4. Иди до конца.** Если учитель разводит руками и начинает говорить про то, что «ничего нельзя поделать», то надо обращаться выше – к завучу и директору.
- 5. Поменяй коллектив.** Если при обращении с проблемой к руководству школы

### **ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ. КАК ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ.**



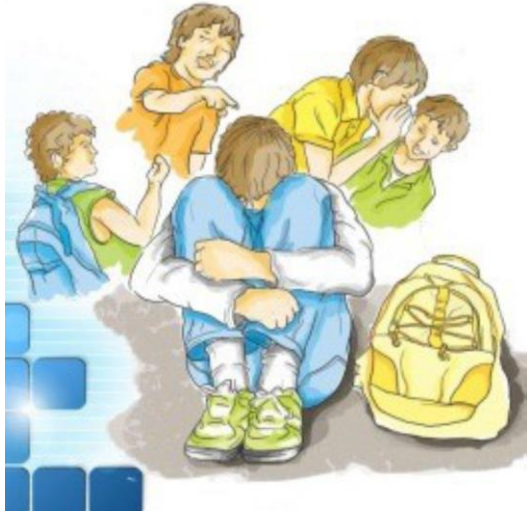
### **Памятка родителям!**

#### **Буллинг (от англ. bullying )**

**Буллинг** (от англ. *bullying* – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников) – 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.

## Виды травли

- **вербальная (словесная)** – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- **намеренная социальная изоляция** – бойкот, отторжение, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);
- **физическое насилие** – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.



## Жертвы буллинга

Жертвами буллинга часто становятся:

- дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения, и, как правило, они не могут защитить себя;
- дети с отклонениями в поведении – например, импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;
- дети с различными особенностями внешности – рыжие волосы или веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, чрезмерная полнота или худоба, особая форма головы, слишком большой или маленький рост;
- дети с неразвитыми социальными навыками, которые не умеют общаться, они стеснительны или, наоборот, агрессивны, а в худшем случае могут даже воровать вещи у товарищей и совершать другие антисоциальные

поступки, травля усугубляет их и без того трудную ситуацию;

- дети с отсутствием опыта жизни в коллективе – этим отличаются так называемые «домашние дети», у них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе, кроме того, они бывают очень эгоистичны, поэтому нередко становятся объектом нападок со стороны остальных;
- дети с различными болезнями – например, энурез, нервный тик, эпилепсия, заикание и другие физические и психические нарушения;
- дети с низким интеллектом и трудностями в обучении; неуспеваемостью, затруднениями в освоении даже несложного материала



## Признаки травли

Жертвы буллинга проявляют следующие особенности поведения:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся идти одни в школу и из школы, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- становятся эмоционально неустойчивыми, изменяется их привычное поведение и вне школы;
- снижается успеваемость, теряется интерес к любимым занятиям;
- проявляют большую тревогу, порой страхи настолько сильны, что может нарушаться сон, аппетит, появляются заикание, нервные тики;
- для них характерны молчаливость, замкнутость, нежелание идти на разговор;
- если ребенок подвергся физическому насилию, то можно обнаружить рваную верхнюю одежду

или поврежденные вещи; постоянные ссадины, синяки и другие травмы;

- часто просят дать денег, воруют с целью откупиться от насильника;
- как проявление крайней степени кризисного состояния: появляются суицидальные мысли.

**Для взаимодействия с обидчиком можно посоветовать ребенку воспользоваться тремя простыми вопросами:**

1. «Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?». Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и быстро прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает. 2. «Как ты это определил?». Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?». 3. «Что тебе мешает...?». Например: «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью вместо того, чтобы завидовать?» и т. д.



**КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНО АНОНИМНО**  
**ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**  
**ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ**

**8 800 2000 122**  
**576 10 10**

Предает друзья  
 Не понимают родители  
 Пустота  
 Обиженность  
 Мысли о смерти  
 Отвергают  
 Нужна помощь  
 Остался один

Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия им. С.С. Мнухина»

**Телефон доверия для детей и подростков**

**Остался один**  
 Расстался с друзьями  
 Поссорился с другом (подружкой)  
 Родители не понимают  
 Любовь без ответа

**Попал в сложную ситуацию**  
 Не знаешь, как поступить

**Жизнь потеряла смысл**  
 Чувствуешь обиду, отчаяние  
 Начал употреблять  
 Троллят в интернете  
 Завис в компьютерных играх

**Нужен совет или помощь**

**8 800 2000 122**  
**576 10 10**

**КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНО АНОНИМНО**  
 экстренная психолого-психотерапевтическая помощь  
 ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия им. С.С. Мнухина»