

**Городской родительский всеобуч «Семья и школа»  
проводится педагогами-психологами МБУ Екатеринбургского  
Центра психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних  
«Диалог»  
четыре раза в год в семи школах города Екатеринбурга**

**«Как уберечь ребенка от беды»  
(что такое буллинг, может ли ребенок попасть в похожую ситуацию  
и как ему помочь).**

Учителя и родители как тех, над кем издеваются, так и агрессоров, могут сыграть ключевую роль в предотвращении, выявлении и прекращении буллинга.

Несмотря на то, насколько проблема становится распространенной, многие родители и учителя все еще имеют неверные представления о буллинге.

***Мифы и факты о буллинге***

*МИФ: Травлей считается только то, когда ребенка обижают физически. Слова не ранят.*

**ФАКТ:** Дети могут дойти до крайности, если вовлечены в буллинг словами, отношениями или в травлю в интернете. Слова на самом деле ранят, и они могут оказывать изнуряющие и истощающие влияние на благополучие ребенка или подростка.

*МИФ: Мой ребенок никогда не станет агрессором.*

**ФАКТ:** Все дети совершают ошибки, это часть взросления. Родители, которые отрицают возможность того, что их дети способны к обиде других, затрудняют агрессору получить помощь, которая ему на самом деле нужна.

*МИФ: Агрессоры просто плохие люди и их нужно выгнать из школы.*

**ФАКТ:** Есть много причин, по которым дети вовлекаются в травлю. Некоторые издеваются дома или где-то еще, другие издеваются, только когда чувствуют себя в стрессе или ошарашенными.

*МИФ: Дети могут быть либо агрессорами, либо жертвами, но не теми и другими одновременно.*

**ФАКТ:** Дети могут часто менять роли от жертвы до агрессора и наоборот. Например, агрессор в третьем классе может стать жертвой, когда перейдет в средние классы, или жертва на игровых площадках может мстить и становиться хулиганом, когда оказывается в интернете.

### ***Что делать, если ваш ребенок подвергся буллингу***

Предпримите шаги, чтобы остановить травлю. Поговорите с детьми об издевательствах. Простой разговор о проблеме может быть сильным средством в облегчении стресса для ребенка, над которым издеваются. Будьте поддерживающими и выслушайте чувства ребенка без оценок, критики или порицаний.

Убирайте приманки. Если ваш ребенок становится целью издевательства из-за телефона или айпада, предложите ребенку оставить гаджеты дома. Окажите помощь ребенку, который боится травли. Убедитесь, что учителя знают, что над ребенком издеваются. Ни один ребенок не должен справляться с травлей в одиночестве.

Помогите избежать изолированности ребенку, над которым издеваются. Дети, имеющие друзей, лучше приспособлены к тому, чтобы справиться с травлей. Найдите способ расширить их круг общения через объединения дополнительного образования, например.

### ***Что делать, если ваш ребенок агрессор***

Для любого родителя может быть тяжело узнать, что его ребенок издевается над другими. Чем быстрее вы адресуетесь к проблеме, тем больше шансов, что избежите долгосрочного влияния, которое такое поведение может оказать на ребенка.

Люди, которые издеваются над другими:

- Имеют более высокий риск начать злоупотреблять алкоголем и наркотиками, будучи подростками и, позже, взрослыми.
- С большей вероятностью участвуют в драках, вандализме, а также бросают школу.
- В два раза чаще своих сверстников имеют судимости, будучи взрослыми, и в четыре раза чаще оказываются обидчиками в дальнейшем.
- С большей вероятностью, будучи взрослыми, проявляют насилие к своим романтическим партнерам, супругам и детям.

Травля часто является выученным поведением. Агрессоры могут научиться подобному поведению из домашнего опыта. Исследования показывают, что некоторые дети и подростки могут стать более агрессивными, играя в жестокие видеоигры. Хотя эта тема является противоречивой, родителям следует следить за объемом материалов с жестокостями, к которым обращается ребенок через телевизор, кино или игры.

Как родитель, вы можете стать плохим примером для своих детей шлепая их или как-то иначе ударяя их, принуждая словесно или физически своего супруга или демонстрируя какой-то поступок, связанный с издевательствами (оскорбляете спортивного тренера ребенка, судью или членов команды соперника; ругаетесь на других водителей на дороге; высказываетесь негативно по отношению к другим ученикам, родителям или учителям, так что ребенок может решить, что использование оскорблений для запугивания других является приемлемым; унижаете официанта, продавца в магазине или таксиста, который допустил оплошность).

Узнайте о жизни ребенка. Если ваше поведение дома не оказывает негативного влияния на вашего ребенка, возможно его друзья или сверстники поощряют его издевательства. Ваш ребенок может бороться за то, чтобы соответствовать другим, или стремится установить отношения с другими детьми. Поговорите с ребенком. Чем больше вы поймете о его жизни, тем проще вам будет выявить источник проблем.

Расскажите ребенку о том, что такое травля. Ваш ребенок может плохо понимать социальные знаки или может не понимать, насколько болезненным и разрушающим его поведение может быть. Усиьте эмпатию и понимание ребенка, поощрив его посмотреть на действия со стороны жертвы. Напомните своему ребенку, что издевательства могут иметь юридические последствия.

Управляйте стрессом. Научите ребенка конструктивным способам управления стрессом. Издевательства вашего ребенка могут быть способом справиться со стрессом. Или ваш собственный стресс, тревога или беспокойство могут создавать нестабильность в атмосфере. Тренируйтесь, проводите время на природе или поиграйте с домашним

питомцем — все это отличные способы как для детей, так и для взрослых, чтобы выпустить пар и облегчить стресс.

Установите ограничения на технологии. Дайте своему ребенку знать, что вы будете контролировать время, проводимое им за компьютером. Ограничьте количество времени, которое он проводит, играя в видеоигры и смотря телевизор. Многие исследования показывают, что некоторые популярные телевизионные программы и жестокие игры прославляют негативные ценности, снижают эмпатию и поощряют агрессию у детей.

Установите согласованные правила поведения. Убедитесь, что ваш ребенок понимает правила и наказания за их нарушение. Дети могут не понимать, что им нужна дисциплина, но отсутствие границ посылает сигнал, что ребенок не достоин времени родителей, их заботы и внимания.

***Предупредительные признаки того,  
что ваш ребенок может быть агрессором***

Ваш ребенок:

- Часто становится жестоким по отношению к другим.
- Участвует в словесных перебранках или в драках.
- Оказывается в кабинете директора или имеет приводы в полицию.
- Имеет дополнительные деньги или новые вещи, появление которых не может объяснить.
- Легко вовлекается в порицание других.
- Не принимает ответственности за свои поступки.
- Имеет друзей, которые издеваются над другими.

***Создайте дома и в школе безопасную атмосферу без стресса — это поможет предотвратить напряжение и тревогу, которая приводит к буллингу.***