

## Три составляющие травли:

1. насилие в той или иной форме;
  2. систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека;
  3. или групповое действие, или действие при поддержке группы.
- ✓ **Помнить об этих составляющих важно, чтобы отличать травлю от того, что ей не является и не совершать ошибок, пытаясь с ней справиться.**

## Буллинг

Проблема группы, проявление групповой динамики. Детские коллективы оказываются перед ним беззащитными, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе

- ✓ Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей
- ✓ Стресс истощает детскую психику, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

**Буллинг (травля)** – это вид группового эмоционального и/или физического насилия. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнуто игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т. д., причем все это делается систематически, группой или агрессором при поддержке группы.



Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



# Что такое буллинг и как его предотвратить?

г. Иркутск, 2020 г.

## Как предотвратить? Вот несколько советов об этом:

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Внимательно выслушайте, что они говорят о школьной среде, своих одноклассниках и проблемах.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Вы являетесь примером для своего ребенка!

## Если в школе есть травля, страдают все. И бороться с ней нужно всем вместе.

### Что делать, если ребёнок стал жертвой травли?

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. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. 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.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей.

## Параллельно с этими действиями необходимо:

1. **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**
2. Обратиться за помощью к школьному психологу. Ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя.
3. Если травля **НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ**, при посредничестве учителя, нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.
4. Интересуйтесь мнениями ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.
5. Если необходимо, обратитесь в полицию, Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДНиЗП). Смена класса или школы не всегда решает суть проблемы.