

Основные виды школьной травли (буллинга)

Четыре распространенных вида буллинга и соответствующие советы родителям о том, как его прекратить



Буллинг (издевательство, травля, запугивание) — это заносчивое, оскорбительное поведение, связанное с дисбалансом власти, авторитета или силы. Буллинг проявляется во многих формах — существуют вербальная, физическая, социальная формы буллинга, а также [киберзапугивание](#). Хотя школы многое делают для того, чтобы профилактировать издевательства и своевременно справляться с ними, родители по-прежнему лучше других могут научить детей предотвращать и останавливать проявления такого поведения. Далее представлены советы о том, как нужно справляться с четырьмя наиболее распространенными видами буллинга.

1. Вербальный (словесный) буллинг

- **Что это такое:** это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. п.).
- **Пример:** один ребенок говорит другому ребенку: «Ты очень, очень жирный, прямо как твоя мама».
- **Характерные признаки:** дети, подвергшиеся вербальному буллингу, часто замыкаются в себе, становятся капризными или имеют проблемы с

аппетитом. Они могут рассказать вам об обидных словах, которые кто-то произнес в их адрес, и спросить вас о том, правда ли это.

Что необходимо делать: во-первых, учите своих детей уважению. С помощью собственной модели поведения укрепляйте их в мысли о том, что каждый заслуживает хорошего отношения, – благодарите учителей, хвалите друзей, проявляйте доброе отношение к работникам магазинов. Развивайте **самоуважение детей** и учите их ценить свои сильные стороны. Лучшая защита, которую могут предложить родители, – это укрепление чувства собственного достоинства и независимости своего ребенка и его готовности принять меры в случае необходимости. Обсуждайте и практикуйте безопасные, конструктивные **способы реагирования** вашего ребенка на слова и действия хулигана. Вместе придумывайте основные фразы, которые ребенок может сказать своему обидчику твердым, но не враждебным тоном, например: «Твои слова неприятны», «Оставь меня в покое» или «Отстань».

2. Физический буллинг

- **Что это такое:** физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается во многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом.
- **Пример:** с ребенка привселюдно стягивают брюки на детской площадке.
- **Характерные признаки:** когда это происходит, многие дети не рассказывают своим родителям об инциденте, поэтому необходимо следить за возможными предупреждающими сигналами и косвенными признаками, такими как необъяснимые порезы, царапины, ушибы, синяки, отсутствующая или порванная одежда, частые жалобы на головную боль и боль в животе.

Что необходимо делать: если вы подозреваете, что вашего ребенка подвергают физическому насилию, начните случайный разговор – спросите, как дела в школе, что происходило во время обеда или на перемене, по дороге домой. На основе ответов выясните у ребенка, вел ли кто-нибудь себя оскорбительно по отношению к нему. Старайтесь сдерживать эмоции. Подчеркните важность открытой, постоянной связи ребенка с вами, учителями или школьным психологом. Документируйте даты и время инцидентов, связанных с издевательствами, соответствующую реакцию вовлеченных лиц и действия, которые были предприняты. Не обращайтесь к родителям хулигана (хулиганов), чтобы разрешить проблему самостоятельно. Если физическое насилие над вашим ребенком продолжается и вам нужна дополнительная помощь за пределами школы, обратитесь в местные правоохранительные органы. Существуют законы о борьбе с запугиванием и

домогательствами, которые предполагают оперативные корректирующие действия.

3. Социальный буллинг

- **Что это такое:** социальное запугивание или буллинг с применением тактики изоляции предполагает, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то трапеза за обеденным столом, игра, занятие спортом или общественная деятельность.
- **Пример:** группа девочек в танцевальном классе обсуждает вечеринку в выходные и обменивается фотографиями, не обращая при этом никакого внимания на одну девочку, которую дети решили не приглашать, делая вид, что ее не существует.
- **Характерные признаки:** следите за изменениями настроения своего ребенка, его нежеланием поддерживать участие в компании сверстников, и бóльшим, чем обычно **стремлением к одиночеству**. Девочки чаще, чем мальчики, испытывают социальную изоляцию, невербальное или эмоциональное запугивание. **Душевная боль** от такого вида буллинга может быть такой же сильной, как от физического насилия, и длиться намного дольше.

Что необходимо делать: используйте вечернее время, чтобы поговорить с детьми о том, как прошел их день. Помогите им **во всем искать положительные моменты**, обращайте внимание на хорошие качества детей и убедитесь, что они знают, что есть люди, которые их любят и всегда готовы позаботиться о них. Сосредоточьтесь на развитии их талантов и интересов к музыке, искусству, спорту, чтению и **внешкольным мероприятиям**, чтобы ваши дети могли строить взаимоотношения вне школы.

4. Киберзапугивание, кибербуллинг

- **Что это такое:** киберзапугивание или буллинг в киберпространстве заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов с помощью электронной почты, текстовых сообщений и сообщений в социальных сетях. Сексистские, расистские и подобные им сообщения создают враждебную атмосферу, даже если не направлены непосредственно на ребенка.
- **Пример:** кто-то размещает в социальных сетях следующий текст: «Петя полный неудачник. Почему кто-то вообще с ним общается?! Он же гей».
- **Характерные признаки:** следите за тем, проводит ли ваш ребенок больше времени в Интернете, **общаясь в социальных сетях**, бывает ли при этом грустным и тревожным. Даже если он читает неприятные сообщения на своем компьютере, в телефоне или планшете, это может быть его единственным способом социализации. Также обращайтесь

внимание, есть ли у ребенка проблемы со сном, просит ли он остаться дома и **не ходить в школу**, или отказывается от любимых занятий.

Что необходимо делать: сообщения оскорбительного характера могут распространяться анонимно и быстро, что приводит к круглосуточному киберзапугиванию, поэтому сначала установите домашние правила пользования Интернетом. Договоритесь с ребенком о соответствующих его возрасту временных ограничениях. Будьте в курсе популярных и потенциально оскорбительных сайтов, приложений и цифровых устройств, прежде чем ваш ребенок начнет использовать их. Дайте ребенку знать, что вы намерены отслеживать его деятельность в Интернете. Скажите ему о том, что, если он подвергается киберзапугиванию, он не должен втягиваться, реагировать или провоцировать обидчика. Вместо этого ему необходимо сообщить о кибурзапугивании вам, чтобы вы смогли распечатать провокационные сообщения, включая даты и время их получения. Сообщите о киберзапугивании в школу и Интернет-провайдеру. Если киберзапугивание обостряется и содержит угрозы и сообщения явного сексуального характера, свяжитесь с местными правоохранительными органами.

Если ребенок сообщает вам о том, что он или еще кто-то подвергается издевательствам, буллингу, поддержите его, похвалите ребенка за то, что он набрался смелости и рассказал вам об этом, и соберите информацию (при этом не стоит сердиться и обвинять самого ребенка). Подчеркните разницу между доносом с целью просто доставить кому-то неприятность и откровенным разговором со взрослым человеком, который может помочь. Всегда принимайте меры против издевательства, буллинга, особенно если насилие принимает тяжелые формы или постоянный характер, свяжитесь с учителем или директором школы вашего ребенка, чтобы контролировать ситуацию до тех пор, пока она не прекратится.