

# **Как защитить своих детей при буллинге:**

**психологические рекомендации  
родителям**

**Центр практической психологии образования  
Института педагогической рискологии  
Академии социального управления  
(ЦППО ИПР АСОУ)**

*Авторы презентации:*

**Дятко Наталья Васильевна, с.н.с. ЦППО ИПР АСОУ  
Шапкина Алла Николаевна, с.н.с. ЦППО ИПР АСОУ**

# Содержание:

**Раздел I: Что делать, если ваш ребенок подвергается травле в школе? – Действия родителей**

**Раздел II: Некоторые типичные ошибки родителей**

**Раздел III: Стратегии помощи ребенку для укрепления его уверенности в себе**

## **Раздел I:**

**Что делать, если ваш ребенок  
подвергается травле в школе?**

**- Действия родителей**

## 1. Успокойтесь и займите конструктивную позицию

а) Не поддавайтесь паническим настроениям, осознайте мысли-ловушки и проработайте их

- «Это ужасно, ничего нельзя сделать!»
- «Виновата школа, нужно немедленно забирать из нее ребенка!»
- «Я так и знал(а), что его начнут травить из-за его ... (подставить прилагательное) характера»

**б) Настройтесь на разговор с ребенком:** ведите себя спокойно, сосредоточенно, не проявляйте никакого раздражения или возбуждения: родитель должен быть сильным, а раздражение и нервозность – это признаки слабости. В то же время не старайтесь выглядеть всезнайками и поучать ребенка, т.к. это только еще больше подорвет его и так пошатнувшиеся самооценку и доверие к себе.



**в) Настройтесь на то, что у данной проблемы обязательно есть хорошее решение,** что вместе вы справитесь. Эта уверенность передастся и вашему ребенку.

## 2. Не совершайте типичных ошибок

- Не пытайтесь поговорить с родителями буллеров;
- Не пытайтесь поговорить с самими буллерами;
- Не говорите с учителем или директором в присутствии вашего ребенка;
- Не приходите в школу тогда, когда кто-то из класса может вас заметить и тем более не устраивайте сцен на глазах у всего класса;

## 2. Не совершайте типичных ошибок

- **Никогда не советуйте своему ребенку решать проблему с помощью **ответного насилия**;**
- **Не советуйте своему ребенку **откупаться от буллеров** с помощью денег, сладостей или подарков, ни в коем случае не давайте ему денег на это.**
- **Не давайте советов типа: «Попробуй с ним подружиться, ты ему нравишься, он просто не знает, как это правильно выразить!» (В случае с буллингом это не так!)**
- **И самое главное: Никогда не обвиняйте своего ребенка в том, что он стал жертвой буллинга!**



«Пожалуйста, не ищите причину буллинга в своем ребенке! Для ребенка это означает, что он во всем виноват. Вы перекладываете на него всю ответственность не только за возникновение травли, но и за ее прекращение. Жертва и так уже чувствует беспомощность и отчаяние, а после этого она впадет в состояние полной безысходности. Это может повлечь за собой самые тяжелые последствия: ребенок может вовсе перестать ходить в школу, может убежать из дома, может возникнуть аутоагрессия, в крайнем случае – суицид».

Фердинанд Эбнер – австрийский педагог, философ.

### 3. Побеседуйте с ребенком так, чтобы ему это помогло

- **Внимательно** выслушайте и **поддержите** ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы на его стороне, что вы не оставите его один на один с этой проблемой.
- **Расскажите** ему про **буллинг** и помогите найти дополнительную информацию. (Скажите, что проблема не в нем, что он не виноват. Разъясните, что такое буллинг, донесите, что он не единственная жертва, что жертвой может стать каждый. Что поведение буллеров неприемлемо и ему нет никакого оправдания).
- **Вместе спланируйте, что можно сделать**, ведь ребенок знает ситуацию в школе гораздо лучше, чем вы! Например, вместе проясните, в каких местах происходят нападки, и обсудите, как он может избежать этих мест. Если избежать их невозможно, подумайте, как можно сделать так, чтобы он оказывался в этих местах вместе с кем-то из знакомых людей.

Вместе обсудите дальнейшие шаги. Скажите ему, что вы пойдете в школу для разбирательства.

## 4. Используйте практические приемы помощи ребенку

### 1) Научите обходиться с гневом

Каждый имеет право на гнев. Гнев возникает, когда кто-то обращается с тобой несправедливо. Важно чувствовать гнев, а не подавлять его, пытаясь оправдать обидчиков или угодить им. Злиться полезно, т.к. такие чувства придают нам силы для действий. Нужно направить энергию гнева в конструктивное русло – подумать, что можно сделать, чтобы прекратить травлю. Однако отвечать насилием на насилие неприемлемо.

### 2) В разговоре с ребенком вам помогут следующие важные утверждения:

- «Крутой не значит сильный!»
- «Гневаться в такой ситуации – это нормально!»
- «По-настоящему сильные не самоутверждаются, унижая других»
- и др.

3) Помогайте укрепить уверенность в себе, поднять самооценку (см. раздел III)

4) Ведите вместе с ребенком «Дневник буллинга»

Дата	Время	Что произошло?	Кто участвовал?	Что почувствовал?	Что бы мне хотелось сделать?
		_____ _____	_____	_____	_____

## 5. Подготовьтесь к визиту в школу и осуществите его

1) **Тщательно подготовьте визит:** не приходите без предварительного звонка, на перемене, не появляйтесь в поле зрения класса. Встреча должна пройти после уроков, о ней не должны знать другие ученики.

2) Приходите в школу **одни или возьмите с собой свидетелей.** Даже если в школе потребуют, чтобы вы пришли на первый разговор **вместе с ребенком, не делайте этого.** Вашему ребенку не нужны дополнительные негативные эмоции и чувство стыда. Учителя нередко склонны к тому, чтобы обвинять в травле саму жертву: «Пусть он сам на себя посмотрит!» «В ссоре всегда виноваты две стороны ...»

3) Начните с **классного руководителя**. Если он не готов к оказанию помощи, обратитесь к тому, кто занимается в школе проблемными ситуациями: **социальному педагогу, школьному психологу или замдиректора по воспитательной работе**.

4) **Четко обозначьте свое видение ситуации, которую определите как буллинг**. Заявите об однозначной недопустимости травли. Учитель может с вами не согласиться, может начать обвинять вашего ребенка, оправдывать обидчиков и снижать значимость проблемы («это переходный возраст, ну что вы хотите»). Настаивайте на своей позиции и аргументируйте. **Заявите об однозначной недопустимости травли**.

5) Когда консенсус достигнут и все понимают, что речь идет о именно буллинге, не принимайте уклончивых ответов и обещаний. **Настаивайте на действенном участии школы в прекращении травли.**

а) Найдите **общие с учителем цели**, про которые можно сказать «мы с Вами».

б) Спросите, **какими средствами учитель собирается решать проблему травли**. Если учитель этого не знает (что и происходит чаще всего), дайте понять, что вы не обвиняете его и не требуете «уже уметь справляться с буллингом», но точно требуете научиться это делать.

в) Постарайтесь договориться с учителем о том, что ваш ребенок **сможет обратиться к нему в случае новых действий травли**: рассказать о них и попросить о помощи.

6). Сообщите, что вы будете разговаривать с директором школы. Обязательно **выходите с этой проблемой на более высокий уровень**, не откладывая. Учтите, что каждый новый день в школе, где продолжается травля – это новые риски и новые душевные раны для ребенка.

7). Во время разговора с учителем или директором ни в коем случае **не ругайте школу, а вместе ищите решения.**

**Излагайте только факты** (здесь может пригодиться «дневник буллинга»).

Обязательно **договоритесь, чтобы вас информировали** о том, как идут дела в классе и как решается проблема.



8) **Добивайтесь конкретного результата: прекращения буллинга.** Ни учителя, ни родители не должны успокаиваться после краткосрочных улучшений, а должны оставаться последовательными в своих действиях до достижения результата: прекращения буллинга.

9) Если проблема не решается на уровне школы, **обращайтесь в управление образования.** Только в крайнем случае обращайтесь к юристам или в полицию.

10) При необходимости обратитесь к **психологу или психотерапевту,** которые смогут помочь вам и вашему ребенку проработать проблему на более глубоком уровне.

## Раздел II: Некоторые типичные ошибки родителей и учителей



## Результаты онлайн опроса (Германия)

В 2009 – 2010 гг. на немецком портале [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de) был проведен онлайн опрос, в котором приняло участие около 3000 человек. Опрашивались учителя, ученики, родители и бывшие ученики.

Было выявлено несколько **типичных ошибок**, которые совершают **родители жертв** буллинга.

# Ошибка 1.

## Разговор с родителями буллера

### РЕЗУЛЬТАТ:

---

после небольшой паузы активность буллера возобновляется на все 100%.

Причины:

- Родители буллера начинают защищать своего ребенка вместе с его агрессивным поведением.
- Родители буллера (строго и без особых разбирательств) наказывают своего ребенка и тот на «примере» поведения родителей понимает, что наказание является хорошим средством для достижения своих целей. Следующим наказанным будет жертва буллера.
- Родителей буллера не интересуют ваши проблемы, и они обрушиваются на вас и вашего ребенка с обвинениями и упреками.

### Что происходит, если родители жертвы говорят с родителями буллеров?



## Ошибка 2. Разговор с буллером

Некоторые родители пытаются вызвать у буллера чувство сострадания к жертве. Это бесполезно! Вместо этого у буллеров может возникнуть злость и желание отомстить жертве.

Если родители начинают **угрожать буллеру**, то это вызывает у него еще более острую реакцию. Такими действиями они добиваетесь лишь противоположного эффекта. Буллер интерпретирует прямое вмешательство родителей как признак слабости жертвы, которая не может защитить себя самостоятельно. Это только придает ему новых сил для новых издевательств. Угрозы со стороны родителей могут привести к тому, что буллер захочет отомстить жертве за то, что она «нажаловалась».

### Ошибка 3: Обвинять ребенка в том, что он сам виноват в развернутой против него травле



## ОШИБКА УЧИТЕЛЯ: разговор с классом про конкретный случай буллинга





## ОШИБКА УЧИТЕЛЯ: разговор с классом про конкретный случай буллинга

Первая реакция учителя «поговорить с классом», при этом прямо указывая на буллера (буллеров) и жертву, никогда не приводит к улучшению ситуации. Чаще всего ситуация остается без изменений, либо после короткого периода улучшения буллинг только усиливается.

Скорее всего буллеры накажут жертву за то, что она наябедничала. Остальные ребята сделают вывод, что и для них есть угроза быть выставленными перед классом в качестве жертвы, и что в качестве буллеров они могут получить желаемое внимание.

Учитель в таком разговоре может еще и пригрозить наказанием буллерам или даже всему классу. И тогда, если до сих пор буллинг был делом лишь части класса, то теперь весь класс будет настроен против жертвы и захочет ее «наказать». Следствием таких действий учителя скорее всего станет интенсификация нападок и еще большая изоляция жертвы, а не рост понимания и уж тем более сопереживания жертве.

## Альтернатива: систематическая работа с классом

**ПРАВИЛО:** Обсуждение буллинга с классом в большинстве случаев надо проводить так, чтобы не упоминать конкретных людей (буллеров и жертву). Чаще всего (за исключением специфических методик работы с буллингом) такое обсуждение не требуется! - Вместо этого нужна **систематическая работа с классом по профилактике буллинга.**

### Формы такой работы:

- Регулярное обсуждение текущих проблем, возникающих в классе, на **классных часах.**
- **Тематические занятия психолога с классом** (ролевые игры, чтение и обсуждение рассказов/историй или просмотр видео по соответствующей тематике и т.д.)
- **Специальные профилактические программы**, например, программа «Скажем буллингу «Нет!» (авторы Дятко Н.В., Шапкина А.Н.)

# РАЗДЕЛ III:

## Стратегии помощи ребенку для укрепления его уверенности в себе

---



## Лучшая защита от буллинга – это уверенность в себе!

Только в том случае, если ребенок найдет в себе собственную внутреннюю силу, он будет более устойчив в ситуациях провокаций и нападок. Опыт показывает, что буллинг повторяется снова и снова, если человек продолжает оставаться в «роли жертвы».

Если у ребенка есть доступ к своим внутренним ресурсам и уверенность в себе, он начинает «излучать» ее вовне. Своими установками, внешним видом и поведением он ясно сигнализирует другим: «Со мной это не пройдет!»

## Стратегия 1. Помогите изменить язык тела

Внутренняя сила выражается через язык нашего тела. Неуверенный в себе и боязливый ребенок выглядит иначе, чем тот, которого «толыми руками не возьмешь». Если ребенок держится прямо и с достоинством, то он посылает другим соответствующие сигналы о себе. Но это имеет еще и другой эффект:

Наши чувства напрямую влияют на то, как мы держимся. Например, когда у нас плохое настроение, наши плечи и голова опускаются. Но справедливо и обратное! Как только мы принимаем уверенную позу, меняются и наши чувства. Как только ребенок начнет держаться прямо, гордо и открыто, через несколько минут он автоматически почувствует себя намного сильнее и увереннее в себе.

## Стратегия 1. Помогите изменить язык тела

- Предложите ребенку выбрать любимого супергероя или принцессу и поиграть в них. Дети прекрасно чувствуют сами, как ведут себя и как выглядят герои или принцессы: как они держат голову, спину, как они говорят, как двигаются, каков их взгляд и т.д. Обладая богатой фантазией, дети без труда изобразят осанку принцессы с короной на голове или позу супергероя с развивающимся на ветру плащом ...
- Ребенку постарше или подростку помогите найти персонажей из книг, кинофильмов, игр или знакомых им людей из реальной жизни, могущих служить примером того, как держать и вести себя достойно и уверенно. Сначала вместе с ребенком внимательно понаблюдайте за этими персонажами. Постарайтесь вместе выделить признаки уверенного поведения. Затем предложите проиграть сценки с участием таких персонажей, имитируя их манеру держать себя.

**Играя в такие игры, дети «считывают» с любимых персонажей манеру уверенного поведения и постепенно перенимают ее. Со временем они привыкают держаться именно так и переносят эту привычку в повседневную жизнь.**

## Стратегия 1. Помогите изменить язык тела

- Согласно исследованиям, то, что человек говорит, только на 20% воспринимается по его словам, и на 80% - по языку его тела.
- Предложите ребенку такую игру: одну и ту же фразу произносить в двух разных «режимах»: когда язык тела говорит об уверенности в себе и когда в нем отражается неуверенность. Это может делать сам ребенок в присутствии наблюдателя (например, вас или другого члена семьи или кого-то из его друзей) или вы сами: тогда ребенок выступает наблюдателем.
- Обсудите с ребенком результаты: как меняется восприятие человека и того, что он говорит, в зависимости от языка его тела.

## Стратегия 2. Используйте ролевые игры: учите достойно отвечать в ситуациях буллинга

Дети любят ролевые игры. Для своих игр они чаще всего выбирают сильных и героических персонажей. Используйте это, чтобы помочь ребенку в игровой форме поупражняться в том, как вести себя в ситуациях буллинга.

Этот прием особенно хорошо удастся с детьми помладше. Вы проигрываете с ребенком типичную ситуацию буллинга и спрашиваете его: а как бы повели себя сейчас твой любимый супергерой? При этом, конечно, предполагается, что супергерои никому не причиняют зла! Вы удивитесь, какое множество креативных идей выскажет ваш ребенок!





## Стратегия 2: Используйте ролевые игры: учите достойно отвечать в ситуациях буллинга

Чем старше ребенок, тем в более конкретных формах с ним можно проигрывать ситуации буллинга, в том числе и без привлечения супергероев. Здесь также действует правило: не вести себя так же, как и буллер, не отвечать насилием на насилие. Более старший ребенок хорошо понимает, что так можно только усугубить ситуацию. Вместе с ребенком постарайтесь придумать неожиданные, творческие и может быть даже юмористические способы ответа.

Даже если ребенок не сможет напрямую перенести поведение, в котором он упражнялся в ролевых играх, в свою повседневную жизнь, благодаря таким упражнениям он постепенно **избавляется от страха перед подобными ситуациями. Он учится не быть беспомощным перед буллером.**

## Стратегия 2: Учите достойно отвечать в ситуациях буллинга

### Учите отвечать на вербальные атаки

Есть различные приемы: как правильно отвечать на вербальные атаки. Познакомьте ребенка с ними и помогите в них поупражняться. Например:

#### Прием «неожиданное согласие»:

Когда кто-то говорит тебе что-то очень неприятное, например: «Ты – жирная корова!»

- 1) **с равнодушным видом отведи взгляд вниз или в сторону:** например, на пол или на стол. (Это драматическим образом усилит влияние твоих ответных слов. Так ты даешь понять агрессору, что его нападки тебя не задела, что имеет огромное влияние!)
- 2) Затем скажи со скучающим видом одну из заранее заготовленных фраз, выражающих **согласие**, например: «Поздравляю. Ты первый, кто так точно об этом сказал».
- 3) После этого снова посмотри агрессору прямо в глаза и задай отвлекающий вопрос: «Ну что, у тебя сегодня опять пятерка по истории? / Ты не в курсе, сегодня не отменяется последний урок?»

## Стратегия 3.

### Создавайте возможности для переживания успеха

Дети, которых травят, начинают смотреть на самих себя как на неудачников. И чем дольше над ними издеваются, тем стабильнее становится это чувство. Чтобы ему противостоять, ребенку нужно чувствовать, что он что-то может делать хорошо, **переживать успех**. И чем больше такого опыта у него будет, тем лучше.

Дайте ребенку возможность самостоятельно делать как можно больше разных вещей. Не упрекайте его за ошибки, - лучше побудите к новой попытке. Если он сделал что-то хорошо, скажите ему об этом.

**Переживание успеха укрепляет в ребенке уверенность в себе. Он перестает чувствовать себя «неудачником», когда сознательно обращает внимание на то, что он многое может.**

## Стратегия 4. Излишне не хвалите ребенка, но научите его быть заслуженно довольным собой

Ребенок, ставший жертвой травли, теряет уверенность в себе. У родителей появляется соблазн постоянно хвалить его. Это - ловушка! Если хвалить ребенка незаслуженно, он станет зависимым от похвалы и признания и начнет измерять собственную ценность только по обратной связи от других. Тогда в общении с буллером его самооценка обрушится в считанные секунды!

Вместо излишней похвалы, просто отмечайте, когда ребенок делает что-то действительно хорошо. Используйте примерно такую формулировку: «Сейчас ты действительно можешь быть довольным тем, что сделал!»

Цель: ребенок должен **научиться сам понимать, когда он делает что-то хорошо**, а не зависеть от внешних оценок. Если он будет знать себе «цену», он больше не будет принимать нападки на себя так близко к сердцу.

**«Сейчас ты правда можешь быть довольным собой.  
- Вот это ты сделал хорошо!»**



## Стратегия 5: Учите очерчивать и защищать свои границы

Основная проблема подвергающихся буллингу детей состоит в том, что они слишком терпеливы и не умеют адекватно давать отпор при нарушении границ.

**Позвольте своему ребенку *дома* установить четкие границы и отстаивать их.**

- Спросите ребенка, где он видит свои границы, а затем помогите ему сделать так, чтобы все другие члены семьи уважали эти границы.
- Например, ребенок может сказать, какие его игрушки могут использовать также братья/сестры, а какими может пользоваться только он сам. Можно даже наклеить на такие игрушки какие-то маркеры, значение которых будет понятно даже маленьким детям.
- С этого момента ребенок может последовательно защищать свои вещи, при необходимости, привлекая также вашу помощь. Все остальные вещи распределяются по справедливости.



## Стратегия 6: Находите время, чтобы разговаривать с ребенком

Когда ребенка травят, он чаще всего замолкает и отступает. Однако именно при вербальных нападениях очень важно, чтобы он мог защитить себя ответными словами.

Для того, чтобы развить коммуникативные способности ребенка, родители должны много общаться с ним. Сюда относятся также и споры, и обсуждения, которые вам, как родителю, нередко действуют на нервы, ведь вам так некогда и в всегда «есть дела поважнее».

**Однако если вы хотите развить коммуникативные способности своего ребенка, вы должны разговаривать с ним. – В таких разговорах он учится тому, что *его мнение важно*, привыкает не бояться его высказывать.**



## Стратегия 7: Не делайте из ребенка послушного «ангелочка»!

От буллинга часто страдают именно послушные дети. Ведь чем больше «послушания» требуют родители, тем меньше ребенок отваживается проводить в жизнь собственную волю. Он просто подчиняется и исполняет то, что ему скажут. - Так он продолжает вести себя и в школе, становясь идеальной жертвой для буллеров. **Вместо того, чтобы защищаться или активно искать помощи, он покорно позволяет происходить с собой тому, что происходит.**

**Не допуская вседозволенности, дайте ребенку возможность возражать, в том числе и вам, отстаивая свое мнение. Только так у него может сформироваться доверие к себе, и способность проводить в жизнь свои позиции, интересы. Только так у него могут появиться силы для того, чтобы защищать себя.**



## Стратегия 8: Никого не обвиняйте!

Не обвиняйте своего ребенка в том, что он стал жертвой буллинга. Помните: жертва никогда не бывает виновата в развернутой против нее травле! - Сейчас ребенку больше всего нужна ваша поддержка и ваше понимание.

Не обвиняйте и буллеров. - Лучше направьте энергию вашего гнева в позитивное русло и помогите своему ребенку стать сильнее!

## Стратегия 9: Принимайте всерьез то, что волнует ребенка

С точки зрения взрослого иногда кажется, что проблемы ребенка «не стоят выеденного яйца». Однако для ребенка это не так. Поэтому и вы должны принимать его заботы и страхи всерьез и ни в коем случае не преуменьшать то, что его волнует. **Здесь нет мелочей!**

Благодаря вашему внимательному отношению к тому, что его заботит, ребенок научится тому, что **его чувства важны, и что он имеет право на то, чтобы окружающие люди их уважали.**

Нет мелочей ...



Важно все, что важно для ребенка ...



## Стратегия 10: Помогите найти друзей

Если ребенок не умеет заводить друзей, он очень быстро может стать аутсайдером – любимой мишенью для буллеров.

Создавайте возможности для того, чтобы ребенок учился «устанавливать контакты». - Подходят любые ситуации, где ребенок может знакомиться с другими детьми: на детских площадках, в спортивных секциях, клубах по интересам и т.д.

Если ребенок очень стеснительный и чувствует себя неуютно среди множества детей, дайте ему возможность пообщаться с немногими детьми в знакомой обстановке. Пригласите домой друзей, знакомых или коллег с детьми, организуйте совместные игры или занятия. **Сообщество делает его сильнее!**

**Друзья делают нас сильнее!**



## **Стратегия 11: Направляйте фокус внимания на позитивное**

Буллинг – это огромная нагрузка для ребенка. Чем дольше он длится, тем тревожнее и несчастнее становится ребенок. Со временем он начинает воспринимать только то негативное, что с ними происходит, и думать, что ВСЕ против него.

**Помогите ребенку направить фокус внимания на позитивные вещи и события в его жизни.**



Есть ли в жизни что-то хорошее? ... 😊



Помочь увидеть позитивное ...



**У всех этих стратегий одна цель:**

**они укрепляют самооценку и чувство собственной ценности ребенка.**

**Ведь только тогда, когда ребенок чувствует свою внутреннюю силу и уверенность в себе, он может проявить эту силу и вовне.**

**Самая хорошая профилактическая программа против буллинга не принесет большой пользы, если ребенок остается внутренне тревожным и неуверенным в себе.**

**Все, что делает ребенка внутренне сильнее, одновременно является лучшей защитой от буллинга!**

Спасибо за внимание! 😊

