

Рука помощи: как стать опорой для ребёнка, столкнувшегося с буллингом

Пошаговое руководство



Авторы:

Вика @oolleesshh

Эмилия @im_emii

Настя @sokolovaapsy

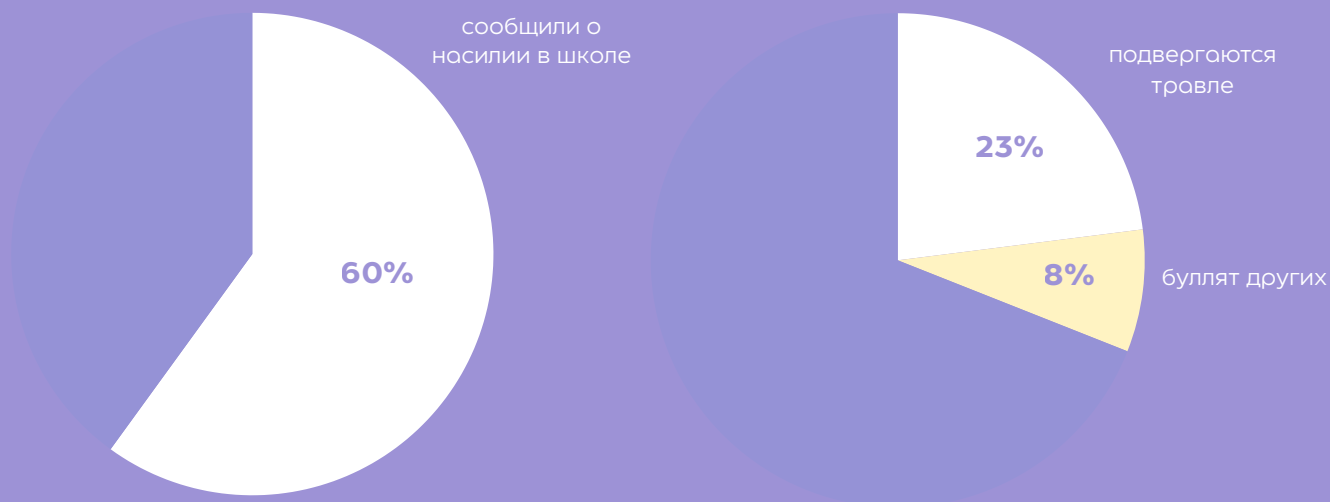
Арина @a_rinaa

Лиза @stlunth

Настя @rakitinass

Почему вам нужен этот гайд

Буллинг (травля) – не “детские разборки”, а широко распространенная и серьезная проблема подростковой среды, приводящая к тяжелым долгосрочным последствиям.



По данным исследований, 60% семиклассников подтвердили наличие насилия в своей школе, при этом около 23% учащихся регулярно подвергаются травле как жертвы, а 8% сами регулярно буллят других

Буллинг представляет реальную угрозу психическому здоровью подростка: он ведет к повышенной тревожности, депрессии, суицидальным мыслям, снижению самооценки и ухудшению успеваемости.

Поскольку подростки не всегда рассказывают о пережитых унижениях из страха или стыда, взрослым важно быть настороженными: своевременная поддержка семьи способна частично смягчить негативные эффекты травли. Напротив, бездействие или ошибки родителей могут усугубить ситуацию

Что такое буллинг

Буллинг — длительное, повторяющееся физическое/психологическое насилие, при котором жертва не может эффективно защититься.

Ключевые признаки

- систематичность и дисбаланс сил
- в динамике задействованы роли агрессора, жертвы, свидетелей/защитников

Формы буллинга

Физический



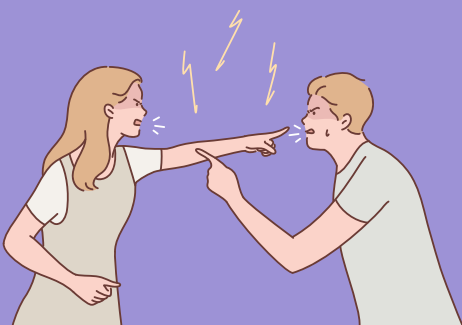
удары, пинки, порча вещей

Социально-реляционный



сплетни, бойкот/игнорирование, исключение

Вербальный




оскорбления, угрозы, унижительные прозвища

Кибербуллинг



соцсети/мессенджеры/игры: угрозы, травля в чатах, публикация униж. контента

Что такое буллинг



Подростки нередко скрывают от взрослых факты травли. Поэтому родителям стоит обращать внимание на косвенные признаки, которые могут указывать, что ребенок подвергается буллингу.

Эмоциональное состояние

Может наблюдаться повышенная тревожность, плаксивость, раздражительность, потеря интереса к любимым занятиям или внезапные вспышки гнева без видимых причин, снижение самооценки.

Признаки самоповреждений

Особое внимание следует уделить следам возможного самоповреждающего поведения.. Вы можете заметить у ребенка странные порезы, царапины, ожоги на руках или ногах, которые он объясняет неубедительно или вообще скрывает. Некоторые нервничающие дети вырывают у себя клоки волос, выдергивают ресницы или брови, расчесывают кожу до крови.

Поведенческие и физические признаки

Обратите внимание на необъяснимые телесные травмы: синяки, ссадины, порванную одежду или сломанные вещи, происхождение которых ребенок не может внятно объяснить. Возможна потеря личных вещей, психосоматические симптомы: боли в животе, тошнота, нарушение аппетита и сна.

Социальные изменения

Ребенок, переживающий травлю, часто замыкается в себе. Он может перестать общаться со школьными друзьями вне уроков, не приглашает никого в гости и сам не ходит к одноклассникам.

Чек-лист

Признаки того, что ребенок подвергается буллингу

- ☐ Затягивает сборы в школу
- ☐ Меняет привычный маршрут
- ☐ Внезапно просит подвезти в школу
- ☐ Регулярно теряет деньги и вещи
- ☐ Внезапно удаляет страницу/чистит аккаунт
- ☐ Заводит второй аккаунт
- ☐ Резкие перепады настроения после уведомлений из соцсетей
- ☐ Придумывает отговорки, чтобы не идти в школу
- ☐ Перестает ходить на школьные мероприятия/общаться с одноклассниками
- ☐ Травмы на теле
- ☐ Следы самоповреждающего поведения
- ☐ Резкие изменения в режиме сна и/или питания
- ☐ Самообвинение
- ☐ Снижение самооценки и уверенности в себе
- ☐ Вспышки агрессии или плаксивость перед походом в школу
- ☐ Общее снижение настроения/повышенная агрессивность
- ☐ Ребенок скрывает тело под закрытой одеждой
- ☐ Следы вырывания волос/ресниц

Каждый из пунктов по отдельности не обязательно свидетельствует о буллинге, но если вы заметили **более 6** факторов, то вам стоит поговорить с ребенком!

Почему это происходит

Со стороны агрессора



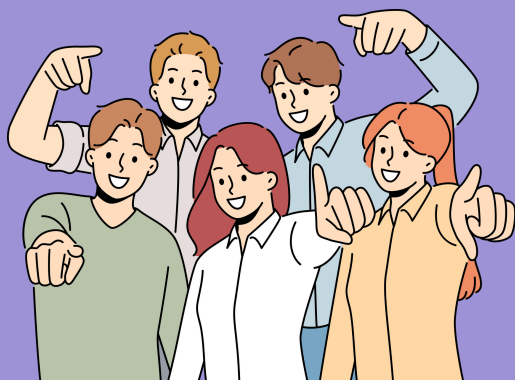
Повышенная потребность в статусе/
контроле, низкая эмпатия.

Со стороны жертвы



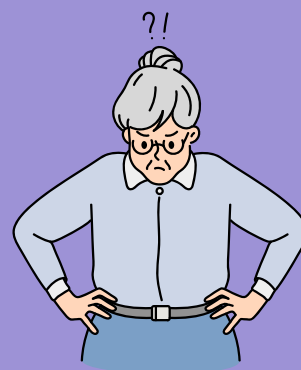
Опасная связка: застенчивость
+ высокий самоконтроль +
внутреннее «я виноват(а)».

Групповой механизм

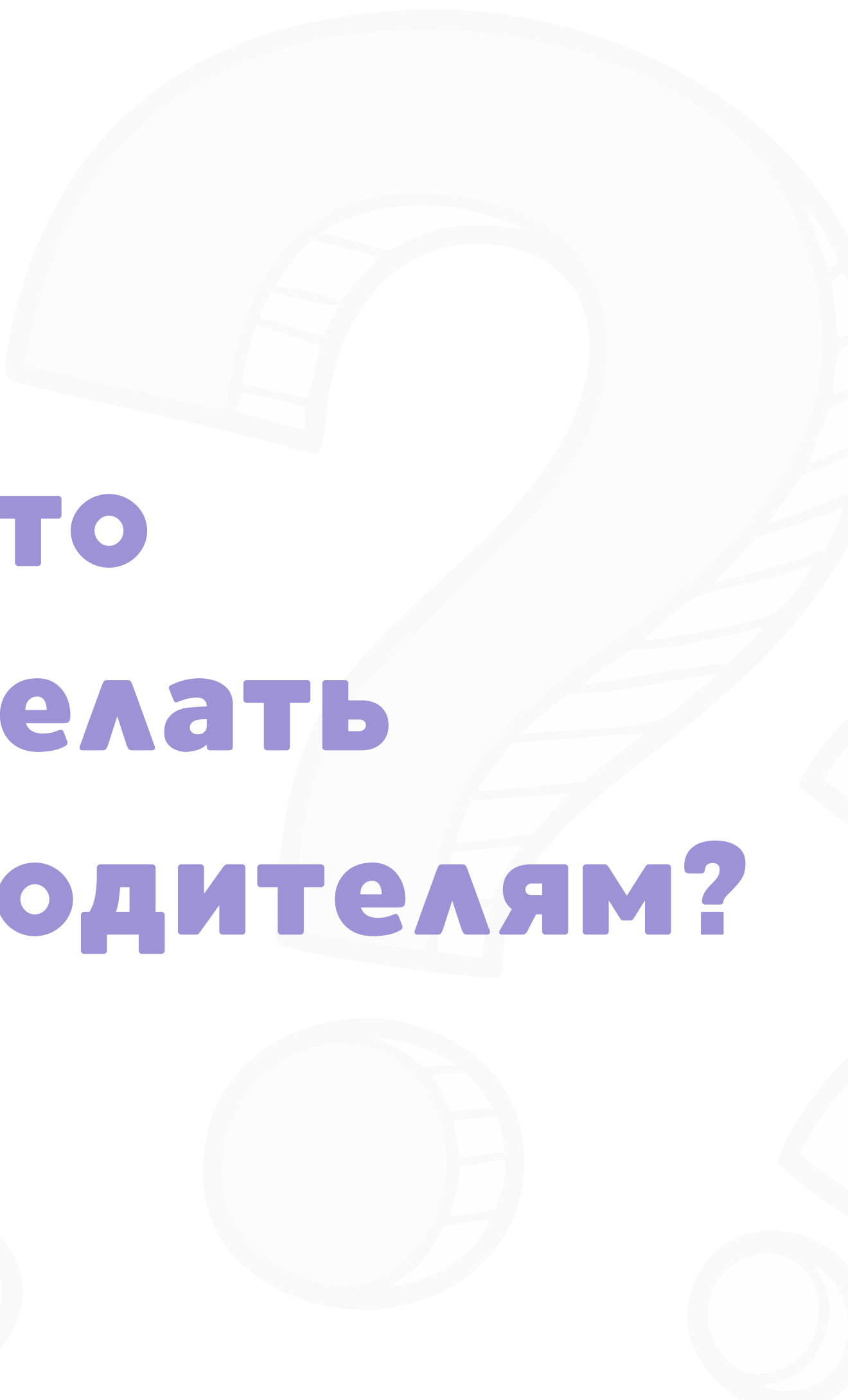


Класс поддерживает агрессора
ради «входного билета» в
статусную группу.

Педагогический фактор



Неустойчивые/
непоследовательные
дисциплинарные практики
учителя, публичные сравнения,
сарказм к ученику — усилители
риска. Бездействие,
незаинтересованность в жизни
класса



**Что
делать
родителям?**

Окажите ребенку поддержку



Прежде всего, дайте понять подростку, что **вы на его стороне.**

Спокойно выслушайте его историю без осуждения и сомнений.

Скажите прямо:

«Я тебе верю»

«Это не твоя вина»

«Мне очень жаль, что тебе пришлось через это пройти»

Такие слова поддержки и сочувствия крайне важны для ребенка.

Ни в коем случае не минимизируйте проблему.

Фразы вроде:

«Не обращай внимания, просто поддразнивают»

«Ну ты дай сдачи, будь сильнее»

бесполезны и даже вредны.



Исследования и практика показывают, что советы «терпеть» или «разобраться самому» лишь усиливают чувство беспомощности и стыда у жертвы.

Ребенок может решить, что вы его не понимаете, и замкнется в себе.

Также не стоит говорить:

«Это просто дети, сами разберутся»

! Буллинг не рассосется без вмешательства взрослых.

Вместо этого похвалите подростка за смелость, если он решился рассказать вам о травле: подчеркните, что правильно сделал, обратившись за помощью.

Как начать разговор

Я заметил(а), что тебе тяжело по утрам, и это меня волнует. Мне важно понять, что происходит, чтобы поддержать тебя. Расскажи ровно настолько, насколько тебе комфортно.

открытие разговора

То, что ты чувствуешь — нормально; ненормально то, как с тобой обращаются. Ты не виноват(а)

валидизация

Просить помощи — это не стучать. Это заботиться о своей безопасности. Взрослые обязаны защитить.

про “ябедничество”

Мы вместе решаем так: я говорю с классным руководителем, ты — отмечаешь эпизоды в дневнике. Любую новую ситуацию ты рассказываешь мне в тот же день. Ок?

договор о шагах

Займите активную позицию и собирайте доказательства

- Дайте ребенку понять, что вы намерены защитить его.
- Документируйте инциденты травли: сразу после каждого случая записывайте в дневник дату, время, место и кратко – что произошло.
- Важно фиксировать имена зачинщиков и свидетелей, конкретные действия. Отмечайте последствия: физические (синяк, порванная форма) и эмоциональные (паническая атака, слезы).
- Сохраняйте вещественные доказательства буллинга.
- Если ребенка травят онлайн, сделайте скриншоты оскорбительных сообщений, угроз, постов в соцсетях.
- Фотографируйте телесные повреждения, испорченные вещи, записывайте на диктофон голосовые угрозы (если они были) и т.д.

Шаблон дневника инцидентов

Дата/ время /место	Точные слова/ действия	Последствия (физические/ эмоциональные)	Скриншоты/ фото	Кому сообщено	Ответная мера школы



Взаимодействуйте со школой



Школа обязана обеспечивать безопасность учеников, поэтому привлеките администрацию к решению проблемы.

Начните с классного руководителя

Спокойно, без эмоций опишите ему факты травли, которые вам известны. Узнайте, что учителю уже известно о ситуации в классе и какие меры он готов предпринять.

Если реагирование не последует или ситуация серьезная

Пишите официальное заявление на имя директора школы

С просьбой разобраться в ситуации и защитить вашего ребенка. Перечислите в заявлении конкретные случаи буллинга (из вашего дневника) и потребуйте письменного ответа о принятых мерах. Такое заявление школа не имеет права игнорировать.

Добейтесь встречи с руководством – директором или завучем – а также со школьным психологом и социальным педагогом.

Педагог-психолог должен работать не только с жертвой и обидчиками, но и с классом в целом, чтобы изменить атмосферу. Уточните, какие профилактические или дисциплинарные шаги будут предприняты.



Взаимодействуйте со школой последовательно и настойчиво!



Как сообщать сотрудникам школы

Короткая повестка на встречу:

- 1 Изложение фактов (1–2 минуты, без оценок).
- 2 Риски для ребенка (безопасность/здоровье/успеваемость).
- 3 Просьба о конкретных мерах и сроках: наблюдение взрослых на переменах и в «слепых зонах»; рассадка; индивидуальные беседы; работа с классом; участие психолога; план мониторинга на 4–6 недель.
- 4 Формат обратной связи (еженедельно письменно).

Ошибки на встречах



- не приходить «одним родителем» (лучше вдвоем)
- не уходить без фиксации договоренностей
- не переходить к обсуждению «характера» ребенка — держать фокус на фактах и безопасности

Короткое служебное письмо директору

- «Прошу обеспечить безопасность моего ребенка <ФИО, класс>.
- Происходят систематические действия (кратко: что/где/кто). Прилагаю хронологию/скриншоты. Прошу:
- (список мер + сроки + ответственное лицо). Прошу дать письменный ответ».
-

Что просить у школы

Минимальный «пакет безопасности» на 4–6 недель



- Дежурство взрослых в «горячих точках» (коридоры, раздевалки, туалеты).
- Перерассадка (разведение участников).
- Индивидуальные беседы + наблюдение учителей-предметников.
- Классный час: правила безопасного класса, роли свидетелей, как поддержать жертву (не персонализировать историю).
- Включение школьного психолога (групповые упражнения на эмпатию и нормы).
- Еженедельный отчёт родителям (1 абзац: что сделано/наблюдения/следующие шаги).

Политика “вся школа”

Просить:

- кодекс антибуллинга (коротко и ясно)
- каналы сообщения о травле (в т.ч. анонимные)
- обучение педагогов ненасильственной дисциплине
- восстановительные практики вместо исключительно карательных мер



Профилактика для класса

- «постановка норм» (что мы считаем уважением)
- «карта поддержки» (к кому можно обратиться)
- «тихие защитники» (как свидетелю вмешаться безопасно).

!Если школа бездействует, то можно рассмотреть вариант перевода в другую школу

Научите ребенка стратегиям реагирования

Подростку полезно знать, как можно вести себя в момент агрессии.

Объясните ему несколько краткосрочных стратегий.

Во-первых, **сохранять спокойствие и уверенность**: буллинг стремится вывести жертву из себя, поэтому равнодушная реакция или спокойно-уверенное поведение могут сбить агрессора с толку.

Во-вторых, **уходить от прямого конфликта**: если ситуация накаляется, безопаснее ретироваться – выйти из класса, отойти к учителю, зайти в людное место. Не ввязываться в перепалку и не пытаться отомстить: дать отпор физически можно только если есть реальная угроза жизни и здоровью, в остальных случаях лучше избегать эскалации.

В-третьих, **обращаться за помощью к взрослым**. Очень важно развеять у подростка миф, будто жалоба – это «ябедничество».

План безопасности для подростка (потренировать дома):

- К кому идти немедленно (список взрослых/кабинеты).
- Маршруты безопасности (куда отступить, «точки» с камерами/взрослыми).
- Фразы-границы (коротко и твердо: «Стоп. Прекрати», «Мне это не ок» + уход).
- Пара-система (перемены/столовая — с другом/подругой).
- Кибер: не отвечать → фиксировать → блокировать → жаловаться → сообщать взрослым



Поддержите ребенка вне школы

Период, когда раскрывается буллинг, очень труден для подростка. Ему нужна поддержка вне школы.



Важно укреплять его самооценку и уверенность в себе – помочь найти занятие, где он сможет проявить сильные стороны, завести друзей и почувствовать себя принятым (спорт, творчество, волонтерство и т.д.).

Обратитесь к детскому психологу: специалист поможет проработать травму, страх и стыд, научит справляться со стрессом и уверенно общаться.



Дома создайте атмосферу любви и безопасности – проявляйте внимание, поддерживайте, проводите время вместе. Это помогает восстановить эмоциональное равновесие.

При признаках тревожности или депрессии необходима профессиональная помощь. Эффективной может быть и семейная терапия – она укрепляет доверие и улучшает общение между всеми членами семьи.



Практики для поддержки ребенка

Подробное описание техник смотрите [здесь](#)

Саморегуляция и когнитивные навыки

- дыхание 4-6
- “заземление” 5-4-3-2-1
- дневник мыслей → альтернативные мысли
- разыгрывание ответов буллеру



Дом как “безопасная гавань”

Ритуалы:

- 15 минут «тишины после школы»
- совместные ужины/прогулки
- «три опоры недели»
 - деятельность компетентности
 - деятельная доброта (помощь младшим/ волонтерство — возвращает ощущение влияния)
 - семейный ритуал

Де-ярылизация

Не закреплять идентичность «жертвы» — отмечать усилия и рост, говорить о поведении, а не «кто ты есть»

Рассмотрите крайние меры

Если, несмотря на все усилия, ситуация не улучшается, а школа бездействует,

рассмотрите перевод ребенка в другое учебное заведение

Безопасность и здоровье подростка всегда важнее, чем формальности. Иногда смена окружения – единственный способ разорвать порочный круг травли.

Конечно, перевод – стресс сам по себе, и не факт, что в новой школе сразу все будет гладко. Но если ребенку реально угрожает физическая расправа или у него началась тяжелая депрессия из-за ежедневных издевательств, уход из токсичного окружения оправдан.

Жизнь и психическое благополучие ребенка превыше всего.

Перед переводом желательно заручиться поддержкой новой школы:

- узнать о ее репутации
- поговорить с директором о проблеме, чтобы там были готовы принять меры профилактики.

В некоторых случаях стоит временно оставить подростка дома (оформить академический отпуск или перейти на дистанционное обучение) на период урегулирования конфликта.



Как справиться с кибербуллингом



Гигиена аккаунтов

закрытые профили, белые списки, отключение автодобавления в чаты, «чёрные списки»



Правило 5 шагов

1) не отвечать, 2) зафиксировать (скрин/видео), 3) заблокировать, 4) пожаловаться в сервис, 5) сообщить взрослому.



Соглашение о гаджетах

не отбирать телефоны за факт жалобы (иначе дети скрывают травлю), договариваться о «ночном парковочном месте» для телефона (сон/гигиена) – важно делать это мягко, чтобы ребенок чувствовал заботу о себе, а не давление



Обучение цифровой безопасности

урок цифровой этики (учитель + психолог), «кейс-метод» на примерах без указания имён

Куда обращаться в России: ресурсы для помощи

В ситуации буллинга родителям не нужно оставаться один на один с бедой – в России есть организации и службы, которые могут помочь.

В школе

Обратитесь к школьному психологу, социальному педагогу или администрации. Эти специалисты обязаны работать с участниками конфликта и помогать изменить атмосферу в классе. Если психолог не справляется, можно пригласить внешнего специалиста по согласованию со школой.

Вне школы

В городах действуют центры психологической помощи и кризисные службы. Круглосуточный детский телефон доверия — **8-800-2000-122** — бесплатно и анонимно консультирует детей и родителей. При признаках депрессии или тревожности обратитесь к психиатру или психотерапевту через поликлинику.

Правовая защита

Если травля сопровождается угрозами, побоями или вымогательством, обращайтесь в полицию или к участковому инспектору по делам несовершеннолетних. Также можно пожаловаться в отдел образования, Рособрнадзор или детскому омбудсмену. Юрист поможет собрать доказательства и оформить заявление.

Если ребенок соучастник или свидетель буллинга

Если соучастник

- Спокойная конфронтация факта без оправданий («в нашей семье это недопустимо»).
- Репарации: извинение, исправление ущерба, участие в совместном классном проекте — восстановительные практики
- Переупаковка лидерства: поручения/спорт/наставничество над младшими — здоровый способ выражения потребности во влиянии
- Работа с гневом:
 - «пауза-карта» (носить в кармане то, что поможет снизить агрессию)
 - выход из ситуации на 2–3 минуты
 - затем «Я-сообщение» вместо нападения



Причины такого поведения описаны выше

Если свидетель



Памятка 4 безопасных шага

1. Позови взрослого
2. Встань рядом с жертвой
3. Переключи внимание
4. Подробно расскажи об инциденте взрослым и родителям позже



Важно объяснить ребенку, что заступаться за других – не стыдно

Профилактика буллинга

1

Разговаривайте с ребенком.

Открыто обсуждайте, что такое травля и почему она недопустима. Учите распознавать буллинг и правильно реагировать. Поддерживайте доверие и спокойную атмосферу дома, чтобы ребёнок не боялся рассказать о проблеме.

2

Воспитывайте эмпатию и уважение.

Показывайте пример доброжелательности, умения извиняться и решать конфликты без агрессии. Тёплый, демократичный климат в семье защищает ребёнка и от роли жертвы, и от роли агрессора.

3

Будьте в курсе школьной жизни.

Интересуйтесь, есть ли в школе политика против буллинга, как решают конфликты, обучают ли учителей и учеников ненасильственному общению. Если система профилактики не развита – объединяйтесь с другими родителями и добивайтесь изменений.

4

Поддерживайте связь “родитель–школа–ребенок”.

Общайтесь с учителями, участвуйте в жизни класса. Когда подросток видит, что вы рядом со школой и педагогами, он чувствует себя защищенным и не боится обращаться за помощью.

5

Учите безопасному онлайн-поведению.

Объясните, как защищать личные данные, блокировать обидчиков, куда жаловаться. Дайте понять, что вы не будете наказывать за жалобы на кибербуллинг и ваша цель – безопасность, не контроль.

6

Поощряйте активную позицию.

Учите ребенка не быть пассивным свидетелем травли: можно позвать взрослого или поддержать жертву. Развивайте независимость мышления и способность противостоять групповому давлению.

7

Участвуйте в антибуллинговых инициативах.

Посещайте школьные мероприятия, поддерживайте программы и акции против травли. Активное участие родителей делает школьную среду безопаснее.

Заключение

Профилактика буллинга сводится к простым вещам: воспитывать в детях уважение и эмпатию, держать с ними доверительную связь, требовать от школы прозрачности и участия, и совместно формировать культуру нетерпимости к травле.

При таких условиях вероятность, что ваш ребенок станет ни жертвой, ни агрессором, значительно снизится, а если вдруг проблема и возникнет – вы узнаете об этом сразу и сможете ее решить.

Помните слова экспертов:

“поддерживающее, проактивное участие родителей – через слушание, общение, сотрудничество со школой и при необходимости привлечение специалистов – способно значительно снизить негативное воздействие травли и помочь подростку благополучно восстановиться

Своей любовью, вниманием и мудростью вы закладываете фундамент, на котором ребенок уверенно переживет школьные годы и станет сильнее перед лицом любых трудностей.

Если вы хотите ознакомиться с темой
буллинга подробнее, переходите по qr-
кодам



Ссылка на подробный
текст



Ссылка на полезную
литературу

