

Буллинг в школе: алгоритм действий для родителей и детей



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА:

- у ребёнка мало или вообще нет друзей;
- он боится ходить в школу или не хочет принимать участие в мероприятиях вместе с одногодками;
- теряет интерес к обучению или начинает плохо учиться;
- отказывается идти в школу по причине

Буллинг в школе: алгоритм действий для родителей и детей

Не будь наблюдателем: инструкция по противодействию травле

Это не просто конфликт

Буллинг(травля) — это не эпизодическая ссора или драка. Это систематическое, преднамеренное агрессивное поведение, при котором есть неравенство сил (физических, психологических, социальных). Жертве сложно защититься. Молчание и бездействие усугубляют ситуацию. Важно действовать четко и сообща.

Часть 1: Как распознать, что ребенок столкнулся с травлей?

Ребенок редко говорит прямо: «Меня травят». Обратите внимание на признаки:

- Эмоциональные: Повышенная тревожность, плаксивость, вспышки гнева, частые плохие настроения.
- Физические: Синяки, ссадины, порванная одежда, «потерянные» вещи, нарушения сна и аппетита, частые «болезни», чтобы не идти в школу.
- Социальные: Нежелание идти в школу или на кружки, отказ от общения с одноклассниками, прекращение рассказов о школе и друзьях.
- В виртуальном пространстве (кибербуллинг): Нервная реакция на уведомления, резкое желание удалить аккаунты в соцсетях, скрывание экрана.

Часть 2: Алгоритм для ребенка: что делать, если травят тебя или другого?

1. Не молчи. Молчание — лучший друг агрессора. Расскажи тому, кому доверяешь: родителям, классному руководителю, школьному психологу, старшему брату/сестре.
2. Сохрани доказательства. Если это кибербуллинг — делай скриншоты оскорбительных сообщений, комментариев, фотографий. Сохрани переписку.
3. Не отвечай агрессией на агрессию. Это может усугубить ситуацию. Постарайся сохранить спокойствие и уйти.
4. Не вини себя. Травля — это всегда выбор агрессора и проблема школьного климата. Ты не виноват в том, что тебя выбрали мишенью.
5. Обратись к школьной службе примирения (медиации), если она есть. Это способ решить проблему с помощью нейтрального ведущего.

Часть 3: Алгоритм для родителей: шаг за шагом

ШАГ 1: ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА (Самое важное!)

- Верьте ему. Не говорите: «Сама виновата», «Не обращай внимания», «Дай сдачи».

- Выслушайте без осуждения. Дайте выговориться. Скажите: «Мне жаль, что ты через это проходишь. Это не твоя вина. Мы вместе справимся».
- Не ругайте за «слабость». Сейчас ребенку нужна ваша защита, а не уроки «выживания».

ШАГ 2: СБОР ИНФОРМАЦИИ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

- Аккуратно узнайте детали: кто, что, когда, где, есть ли свидетели.
- Сохраните все доказательства: скриншоты, записи, фото поврежденных вещей, медицинские справки (если были побои).

ШАГ 3: ОФИЦИАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ В ШКОЛУ

- Напишите заявление на имя директора с изложением фактов и просьбой принять меры. Обязательно зарегистрируйте его (второй экземпляр с отметкой о приеме).
- Встретьтесь с классным руководителем и социальным педагогом. Требуйте не разовых «разборок», а комплексного плана: работа с агрессором, поддержка жертвы, работа с классом.
- Подключите школьного психолога. Его задача — помочь вашему ребенку и диагностика атмосферы в коллективе.

ШАГ 4: ЭСКАЛАЦИЯ, ЕСЛИ ШКОЛА БЕЗДЕЙСТВУЕТ

- Обращение в Управляющий совет школы, Комиссию по регулированию споров.
- Письменное обращение в орган управления образованием (Районный/Городской отдел образования).
- Обращение в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДНиЗП).

- В случае кибербуллинга — жалоба администраторам платформы, а в серьезных случаях (угрозы расправой, шантаж) — заявление в полицию.

Буллинг разрушителен для всех: жертвы, агрессора и наблюдателей. Решение проблемы — ответственность взрослых. Ваша задача как родителя — быть на стороне ребенка и действовать системно, подключая школу. Общими усилиями можно остановить травлю и создать безопасную среду.