

# Обидчики

## Обидчиками, как правило, становятся:

- дети, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в учебном заведении социально приемлемыми способами: за счет учебы, общественной деятельности, спорта, но претендуют на высокий статус в коллективе;
- подростки из авторитарных семей, где распространено насилие, притом не только физическое, но чаще психологическое и эмоциональное, а также в чьих семьях процветают идеи шовинизма, расизма и снобизма;
- дети с генетической предрасположенностью к повышенной агрессивности.



## Обидчикам характерны следующие особенности поведения:

- имеют потребность господствовать и подчинять себе других;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто ведут себя вызывающе и агрессивно по отношению к взрослым;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков; девочки, как правило, объявляют своим жертвам настоящую психологическую войну.

## Что делать, если ты стала жертвой травли

### 1. Будь уверена в том, что подобное поведение недопустимо

Дело в том, что зачастую многие в школе могут быть абсолютно убеждены, что это совершенно нормальная, хоть и печальная ситуация. Мол, ну что тут поделаешь...

### 2. Ищи поддержки

Пробуй заводить дружбу с теми одноклассниками, которые более сдержано себя ведут. Тебе очень важно иметь друзей, которые уважительно к тебе относятся, поддерживают тебя, сочувствуют и готовы встать на твою сторону.

### 3. Обращайся за помощью к взрослым

Тебе должен помочь любой человек, который готов планомерно объяснять учителю и объяснять, что так быть не должно.

### 4. Иди до конца

Если учитель разводит руками и начинает говорить про то, что «ничего нельзя поделать», то надо обращаться выше – к завучу и директору.

### 5. Поменяй коллектив

Если при обращении с проблемой к руководству школы все дружно разводят руками, надо менять школу.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**ТРАВЛЯ В  
ШКОЛЕ. КАК  
ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ?**



Памятка родителям

## Буллинг (от англ. bullying)

**Буллинг** (от англ. *bullying* – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников) – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

## Виды травли

- **вербальная (словесная)** – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- **намеренная социальная изоляция** – бойкот, отторжение, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);
- **физическое насилие** – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.



## Жертвы буллинга

### Жертвами буллинга часто становятся

- дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения, и, как правило, они не могут защитить себя;
- дети с отклонениями в поведении – например, импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;
- дети с различными особенностями внешности – рыжие волосы или веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, чрезмерная полнота или худоба, особая форма головы, слишком большой или маленький рост;
- дети с неразвитыми социальными навыками, которые не умеют общаться, они стеснительны или, наоборот, агрессивны, а в худшем случае могут даже воровать вещи у товарищей и совершать другие антисоциальные поступки, травля усугубляет их и без того трудную ситуацию;
- дети с отсутствием опыта жизни в коллективе – этим отличаются так называемые «домашние дети», у них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе, кроме того, они бывают очень эгоистичны, поэтому нередко становятся объектом нападков со стороны остальных;
- дети с различными болезнями – например, энурез, нервный тик, эпилепсия, заикание и другие физические и психические



## Признаки травли

### Жертвы буллинга проявляют следующие особенности поведения:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся идти одни в школу и из школы, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- становятся эмоционально неустойчивыми, изменяется их привычное поведение и вне школы;
- снижается успеваемость, теряется интерес к любимым занятиям;
- проявляют большую тревогу, порой страхи настолько сильны, что может нарушаться сон, аппетит, появляться заикание, нервные тики;
- если ребенок подвергся физическому насилию, то можно обнаружить рваную верхнюю одежду или поврежденные вещи; постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- часто просят дать денег, воруют с целью откупиться от насильника;
- как проявление крайней степени кризисного состояния: появляются суицидальные мысли.

### Для взаимодействия с обидчиком можно посоветовать ребенку воспользоваться тремя простыми вопросами.

1. **«Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?»** Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и быстро прекратит свои нападки. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает.
2. **«Как ты это определил?»** Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?». 3. **«Что тебе мешает...?»** Например: «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же