

**Инструкция родителям:  
как понять, что вашего ребенка травят в школе,  
и помочь ему**

С буллингом в школе в той или иной форме сталкивались многие. Одни видели, как травят одноклассников, другие сами становились жертвой. Согласно [исследованию](#) аппарата уполномоченного по правам ребенка почти 70% старшеклассников стали свидетелями буллинга. Причиной издевательств может стать буквально что угодно: от внешности и манеры поведения до дефектов речи или проблем со здоровьем. Система образования признает наличие проблемы и пытается ее решать. Выпускает пособия для учителей, создает антибуллинговые центры, запускает специализированные программы. Но чаще всего вопрос в итоге ложится на плечи родителей. Рассказываем, что делать, если ваше ребенок оказался в такой ситуации.



**Как понять, что ребенка травят в школе**

Дети далеко не всегда рассказывают родителям о своих проблемах, особенно таких, как буллинг. Об этом сложно разговаривать, а ребенок часто и вовсе чувствует себя виноватым в происходящем. Если вы подозреваете, что в школе с ним что-то происходит, но он не делится и не идет на контакт, для начала стоит понаблюдать, изменилось ли поведение школьника. Существует ряд [признаков](#), которые помогут определить, что ваш ребенок подвергается травле:

- он стал хуже спать
- чаще плачет
- по утрам жалуется на плохое самочувствие
- не хочет идти в школу

- оценки ухудшились
- появилась беспричинная агрессия
- ребенок замкнулся в себе

Если вы заметили несколько из этих симптомов, вполне вероятно, что в школе есть проблемы. Дополнительно можно пройти ситуативный [тест](#), подготовленный московской службой психологической помощи — он тоже должен помочь понять, стоит ли волноваться.

### **Буллинг или просто конфликт?**

Официального определения буллинга или травли в законодательстве нет, но существует ряд критериев, по которым можно его вычислить. В первую очередь, буллингом считается психологическое или физическое давление, но один из ключевых идентификаторов это систематичность. Проще говоря, буллинг — это когда один или несколько агрессоров регулярно и преднамеренно издеваются над ребенком: избивают, шантажируют, оскорбляют, портят вещи и т.д.



Если у вас возникают сомнения, действительно ли это буллинг, можно задать ребенку несколько простых [вопросов](#), которые помогут определиться:

- Ребенка ранит эмоционально или физически поведение другого?
- Ребенок стал объектом негативного поведения чаще одного раза?
- Ребенок хочет, чтобы такие действия в его сторону прекратились?
- Он не может самостоятельно это остановить?

Если хотя бы на один вопрос ответ «да», то вполне вероятно, что его действительно травят в школе.

### **Как помочь ребенку**

Прежде всего детям, столкнувшимся с буллингом, нужна ваша безусловная поддержка. Постарайтесь поговорить с ребенком, но важно сделать это правильно. Детям тяжело даются такие ситуации, они могут переживать сильнее, чем кажется. Вполне вероятно, что ребенок не сразу откроется вам и поделится всеми деталями. По этой

причине изначально стоит его просто выслушать — не перебивая, не осуждая, позволить ему рассказать то, что он захочет. Дайте понять, что вы на его стороне, всегда его поддержите, и аккуратно попытайтесь получить больше информации. Кто над ним издевается, каким образом, знают ли об этом педагоги и как реагируют на ситуацию. Попробуйте обсудить с ребенком, какая помощь ему нужна и каковы возможные варианты разрешения ситуации.

Поговорите с классным руководителем, школьными психологами и администрацией, обсудите проблему и узнайте, что школа намерена делать для ее решения. Можно также поставить вопрос официально — написать письменное заявление в школу с указанием всех фактов. Если действия школы вам кажутся недостаточными, тогда пишите в Рособнадзор и аппарат уполномоченного по правам ребенка, а если ситуация угрожает здоровью ребенка — обращайтесь в полицию.

### **Чего делать не стоит**

Можно связаться с родителями одноклассников, издевающихся над вашим ребенком, и попробовать решить вопрос коллективно, но точно не пытайтесь сами говорить с обидчиком и особенно делать это за спиной у вашего ребенка. Ему важно, чтобы проблему вы решали вместе, как команда, и ему стоит знать, какие действия вы планируете предпринимать. Помимо прочего, не следует советовать ребенку постоять за себя. Такая формулировка подразумевает, что именно он несет ответственность за разрешение конфликта. Куда более продуктивным будет обсудить возможные способы решения проблемы вместе с ребенком. Помимо этого, не стоит советовать игнорировать обидчика. Наверняка, он это пробовал, и если бы такой подход оказался эффективным, вам бы в целом не пришлось обсуждать ситуацию.