

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, ПОПАВШЕМУ В СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА?



- ✓ Искренне и регулярно интересоваться школьной жизнью и отношениями со сверстниками ребёнка;
- ✓ Нельзя обесценивать проблему и обвинять ребёнка;
- ✓ Выслушивать ребёнка до конца, вникать в проблему;
- ✓ Общаться с семьёй агрессора и ребёнком, причинившим вред, лучше только через школу, дабы избежать усиления конфликта;
- ✓ Донести ситуацию до сотрудников школы, желательно не по телефону, задокументировать встречу жалобой или заявлением;
- ✓ Вести себя конструктивно и дипломатично, чтобы не настроить против ребёнка и своей семьи коллектив, искать совместные пути решения;
- ✓ Обратиться к психологу, при этом работу лучше провести как с ребёнком, так и проконсультироваться о своих

Разговаривайте о буллинге со своим ребёнком. Объясните, как нужно действовать, если он или другие дети подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

### На заметку детям и родителям:

Федеральный сайт травлинет.рф  
Общероссийский детский телефон доверия  
8-800-2000-122

### Контактная информация:

ГАОУСО «Комплексный центр социального  
обслуживания в городском округе  
«город Казань»

Отделение социальной помощи семье и детям  
(Московский район):

г.Казань, ул. Кулахметова, 25 к.1

Тел.: 8(843)554-56-88, 8(843)560-64-57

Сайт: [cson-kazan.ru](http://cson-kazan.ru)

Телеграм: [t.me/csonkazan](https://t.me/csonkazan)

ВКонтакте: КЦСОН г. Казань



ГАОУСО КЦСОН в г.о. «город Казань»  
Отделение социальной помощи  
семье и детям



## БУЛЛИНГ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ?

Информационный буклет для  
родителей

Казань, 2023



**БУЛЛИНГ** - (от английского bullying - «запугивание», «издевательство», «травля») - это психологический террор, эмоциональное давление, преследование, постоянная намеренная агрессия, направленная на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей.



### УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА

буллер (агрессор/обидчик)

потерпевший (жертва буллинга)

наблюдатели

### БУЛЛИНГ ОКАЗЫВАЕТ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВСЮ ГРУППУ ДЕТЕЙ

буллер

- получает деструктивный опыт, который формирует проблемы самореализации личности в выстраивании отношений.

потерпевший

- ощущает свою незащищенность и угнетённость перед обидчиком;
- это приводит к чувству постоянной опасности, страху, неуверенности, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы.

наблюдатели

- испытывают страх оказаться на месте жертвы;
- испытывают чувство вины за своё невмешательство;
- получают травму наблюдателя.



Примерно каждый второй ребёнок, столкнувшись с травлей, никому об этом не рассказывает из страха, стеснения или неверия в эффективность поддержки.

### КАК РАСПОЗНАТЬ БУЛЛИНГ?

Определить, что ребёнок подвергается буллингу, можно по следующим признакам:

Снижение успеваемости, нежелание посещать школу без объяснения причин (в случае школьного буллинга)

Ухудшение физического состояния (тошнота, головокружения, нарушения сна, аппетита, проблемы с весом и др.)

Снижение самооценки и уровня притязаний

Причинение физического вреда самому себе (признаки суицидального поведения, суицидальные речи, мысли)

Аффективные вспышки (истерики, агрессивные выкрики, плач и т.п.)

Уединение, отказ от общения как со сверстниками, так и с членами семьи