



Фоксфорд

Экстернат и домашняя школа

Буллинг в школе: как защитить ребёнка



Буллинг – это систематическое физическое, психологическое и эмоциональное насилие над человеком. Термин происходит от английского *bully* – «задира, хулиган». Раньше буллинг называли травлей или издевательствами.

Чаще всего с буллингом сталкиваются дети в школе. Если ребёнка бьют – это буллинг. Если игнорируют, дразнят, обзывают, воруют вещи – это тоже буллинг.

Буллинг всегда опасен. Он может стать причиной плохой успеваемости, проблем со здоровьем, психологическим травм, а в самых тяжёлых случаях даже привести к суициду. В книге мы расскажем, как родителям распознать буллинг и защитить от него своего ребёнка.

1. КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ

Со стороны сверстников	Со стороны учителей
Самый распространённый вид. Травлю организуют одноклассники, дети из параллельного класса или группа старшеклассников.	Встречается реже. Опасен тем, что часто не считается буллингом, так как буллер – авторитетное лицо.
Пример. Коля перешёл в новую школу, а одноклассники стали над ним издеваться: ставить подножки, прятать вещи и обзвывать.	Пример. Ира как-то раз исправила ошибку, которую сделал учитель русского языка. Теперь учитель занижает ей оценки, придирается к каждой мелочи, зачитывает вслух перед классом неудачные моменты из Ириных сочинений.

Иногда буллинг перетекает в интернет и превращается в **кибербуллинг**. Ребёнку пишут обидные вещи лично или в комментариях, выкладывают его неудачные фото и видео в публичный доступ, высмеивают в чатах.

2. УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА

ЖЕРТВА

Тот, над кем издеваются. Жертвой буллинга может стать кто угодно — дальше поговорим об этом подробнее.

БУЛЛЕР

Тот, кто издевается. Буллеров может быть несколько. Часто есть один заводила-лидер и его приспешники.

Нередко буллер может быть жертвой жестокого обращения в другой среде, например дома. Или ребёнком, у которого не сформирована эмпатия — из-за неправильного воспитания или психологических особенностей. Поэтому работать с ним должен психолог.

НАБЛЮДАТЕЛИ

Те, кто не издевается, но и не помогает жертве. Обычно они просто смотрят и молчат, потому что боятся и не знают, как правильно поступить. Часто им тоже нужна помощь психолога.

3. ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА

СИСТЕМНОСТЬ

Издевательства повторяются регулярно в течение длительного срока. Если дети подрались один раз — это конфликт. Если кого-то избили несколько раз — это буллинг.

НЕВОЗМОЖНОСТЬ ЖЕРТВЫ ПОВЛИЯТЬ НА СИТУАЦИЮ

Буллинг часто чётко не мотивирован, и, даже если жертва пытается угодить буллерам, они снова находят причины для издевательств. При этом ребёнок не верит, что кто-то другой может изменить ситуацию или помочь ему. Кажется, что нет смысла рассказывать учителям или родителям: он боится, что станет только хуже.



Массовый характер

Обычно жертв задевают несколько человек. Либо один, но остальные никак не помогают, а просто смотрят. Если в классе есть хулиган, который всех задирает, это ещё не буллинг — в такой ситуации ему обычно дают отпор. Буллинг — это если класс встаёт на сторону хулигана и начинает травить одного или нескольких ребят вместе.

3.1. КАК ОТЛИЧИТЬ БУЛЛИНГ ОТ РЯДОВОЙ СИТУАЦИИ ИЛИ КОНФЛИКТА

Рядовая ситуация. Обычно это особенности детского общения — например, шутливые прозвища или клички. Они могут не соответствовать правилам школы или нормам морали, но для детей ситуация не стрессовая. От неё никто не страдает физически и психологически.

Рядовая ситуация	Буллинг
У детей в классе принято грубое общение — они могут использовать обидные слова и ненормативную лексику, в шутку поддевать друг друга. Но так делают все — нет ни жертв, ни агрессоров	Петю постоянно обзывают обидными словами, которые ему неприятны. Если он пытается обзвываться в ответ, его бьют. Получается, что другие могут обзвываться, а Петя — нет.
В комментариях под аватаркой подруга написала Оле: «Тебе тут что, пять?». Оля посмеялась — они с подругами часто так шутят.	Оля выкладывает новую аватарку. Все одноклассники пишут: «Ты уродка», «Лучше удались из соцсетей», «Уходи из нашего класса». Оле обидно и неприятно.

Рядовые ситуации не нуждаются во вмешательстве взрослых. Жертв нет, никто не расстроен, никто никому не мешает. Родители могут объяснить ребёнку, что так вести себя не стоит, но разбираться ни с кем не нужно.



Конфликт. Вспыхивает резко, из-за конкретных разногласий, может привести к драке. Часто решается детьми неумело, потому что они ещё не понимают, как разрешать такие ситуации. Потом дети либо мирятся, либо просто перестают общаться.

Конфликт	Буллинг
Одноклассник разозлился и один раз стукнул Дашу линейкой по голове. Даша стукнула его в ответ. На этом конфликт прекратился.	Сосед по парте системно и без причины щипает Дашу, ставит подножки, прячет вещи. Вслед за ним это делают другие одноклассники.
Когда-то давно Саша обиделся на Мишу за то, что тот пожаловался на него учителю. Теперь они не общаются.	Когда-то давно Саша за что-то невзлюбил Мишу. Теперь Саша мешает Мише писать контрольные, подставляет его перед учителями, распускает слухи и крадёт Мишины вещи. Другие одноклассники просто смотрят, а Миша не знает, как отвечать и как себя вести.
Люба написала в чате класса что-то обидное. Администратор чата удалил Любу. Потом они разобрались и Любу добавили обратно.	Сообщения Любы в общем чате игнорируют. Никто никогда ей не отвечает.
	Учительница географии периодически вызывает Леру к доске и при всех обсуждает её внешний вид. А ещё системно занижает оценки: за одинаковые работы другие ученики получают четвёрки, а Лера – тройки.

Лучше, если конфликты дети будут решать сами: это поможет им во взрослой жизни. Если ребёнок расстроен и не знает, что делать, можно поговорить с ним, дать совет, что-то подсказать. Но бежать в школу и разбираться не стоит.



В отличие от рядовых ситуаций и конфликтов буллинг требует вмешательства родителей.

Ребёнок не в состоянии справиться с ним сам, поэтому дальше мы рассмотрим, как именно родители могут помочь.

4. КТО МОЖЕТ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

Кажется, что есть какие-то типичные жертвы буллинга — дети с лишним весом, зубрилы или тихони. На самом деле это не так, и жертвой может стать любой ребёнок. Вот лишь краткий список причин, которые часто провоцируют буллинг:

- Ребёнок учится лучше других / хуже других.
- Мама провожает в школу, когда все ходят сами.
- Ребёнок новенький в школе / переведён из другого класса.
- Одевается не так, как все / слушает другую музыку / смотрит другие фильмы / не интересуется чем-то очень популярным.
- Общительный и немного навязчивый / слишком интровертный и погружен в себя.
- Любимчик учителей / тот, кого учителя, наоборот, недолюбливают.
- Из семьи с низким/средним достатком.

Но бывает, что видимых причин нет — ребёнок абсолютно такой же, как другие одноклассники. **Даже вчерашний лидер класса может стать жертвой. От этого не защищён никто.**

Согласно исследованиям буллинг — частое явление. Например, в институте образования ВШЭ опросили 1,5 тысячи старшеклассников и студентов — и 27,5% из них сталкивались с травлей. А ВОЗ опрашивала 11-летних детей — и 23% девочек и 27% мальчиков подвергались унижениям со стороны сверстников. Получается, что примерно каждый четвёртый ребёнок становится жертвой буллинга.



Я подвергалась травле со второго по восьмой класс, большую часть школьной жизни. В первом классе всё было супер: я быстро наладила отношения с классом, у меня появились подруги, даже помню, что день рождения уже тогда отмечала в большой компании.

Но во втором классе пришла новенькая девочка. Она быстро стала лидером, переманила к себе моих подруг — и отношение класса ко мне резко поменялось. Возможно, дело было в том, что я скромная и не умела давать отпор. В итоге все эти годы я провела в гнетущей атмосфере. Я была буквально изгоем, от меня откровенно шарахались и вообще всем своим видом показывали, что я вызываю отвращение, одноклассники умоляли учителей не сажать их со мной за парту, меня не брали ни в какие классные активности, хотя я очень хотела.



Д., жертва буллинга

5. СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ БУЛЛИНГ

Дети очень редко подходят к родителю и говорят: «Надо мной издеваются в школе». Мы собрали несколько самых распространённых ситуаций, которые могут указывать на буллинг.

5.1. РЕБЁНОК ЧАСТО РАССКАЗЫВАЕТ ПРО КОНФЛИКТЫ И ССОРЫ С ОДНОКЛАССНИКАМИ ИЛИ УЧИТЕЛЕМ

Этот редкая ситуация: жертвы буллинга обычно отмалчиваются. Но если у вас с ребёнком доверительные отношения, он может напрямую сказать, что его обижают.

Один-два рассказа ещё не повод беспокоиться. Вполне возможно, что это рядовые конфликты и ребёнок разберётся сам. Но если рассказы повторяются и в них фигурируют одни и те же имена, родителям стоит насторожиться.



Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Отмахиваться и советовать ребёнку разобраться самому. Он может замкнуться и вообще перестать что-то рассказывать.	Внимательно выслушать, пожалеть, поддержать. Дать ребёнку понять, что вы на его стороне.
	Рассказать свои школьные истории о том, как вы справились с обидчиками или буллерами. Это поможет установить доверительные отношения и покажет ребёнку, что такие проблемы случаются и у них есть решение.

5.2. РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ

Говорит, что плохо себя чувствует: устал, болит голова или живот. Или проявляются симптомы: нервный тик, энурез, бессонница, плохой аппетит. Эти жалобы могут быть связаны с реальной болезнью, а могут – с буллингом. Тогда есть два варианта:

- **Полностью выдуманные болезни.** Ребёнок имитирует симптомы – например, нагревает градусник в чае и жалуется на температуру.
- **Психосоматические нарушения.** Это когда настоящей болезни нет, но из-за стресса ребёнку реально плохо. Например, у него может подняться температура, хотя нет ни простуды, ни воспаления. Так организм стремится с помощью болезни оградить себя от стресса.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Отправлять ребёнка в школу, даже если он жалуется на боль и плохое самочувствие. Это может быть опасно для здоровья и подорвёт доверительные отношения между вами и ребёнком.	Отвести ребёнка к врачу, чтобы понять, есть ли настоящая болезнь, симптомы выдуманные или психосоматические.

5.3. РЕБЁНОК ПРИНОСИТ ПЛОХИЕ ОЦЕНКИ

Не все дети учатся хорошо, поэтому сами по себе плохие оценки — это нормально. Насторожиться стоит в трёх случаях:

- Раньше с оценками всё было хорошо, а потом они резко ухудшились. При этом внешних факторов вроде новой секции или болезни ребёнка нет.
- Домашние задания ребёнок делает хорошо, а за контрольные и классные работы стабильно получает двойки. Это может быть признаком того, что в классе ему мешают заниматься.
- Вы видите, что оценки по одному предмету однозначно несправедливые.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Ругаться с учителями из-за каждой плохой оценки. Это, наоборот, может спровоцировать буллинг. Или подорвёт доверие ребёнка к учителям.	Разобраться с проблемными предметами вместе, чтобы посмотреть: ребёнок реально не понимает материал или что-то мешает ему в школе.
Сильно ругать ребёнка за плохие оценки, даже если они кажутся справедливыми. Это испортит доверительные отношения между вами.	

5.4. РЕБЁНОК ПОСТОЯННО ЛОМАЕТ, ТЕРЯЕТ И ПОРТИТ ВЕЩИ

В младших классах это нормально — маленькие дети не умеют обращаться с вещами, поэтому настораживаться из-за потерь и поломок не стоит. Но в более старших классах это тревожный сигнал.

Часто буллинг заключается в том, что обидчики:

- прячут и крадут вещи. Ребёнок не может их найти и говорит, что потерял — пенал, сменную обувь или даже рюкзак;

- лепят на одежду и вещи жвачки, рисуют ручками, проливают краску. Дома ребёнок рассказывает, что случайно испортил вещь или потерял ее;
- ставят подножки. Одежда из-за этого рвётся и пачкается, а ребёнок рассказывает, что упал случайно.

Конечно, вещи и правда могут теряться и портиться. Но при буллинге такое случается регулярно.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
<p>Ругать ребёнка за каждую испорченную вещь. Есть риск, что он перестанет рассказывать о поломках и замкнётся. Или начнёт винить себя за то, что буллеры сломали его вещь.</p>	<p>Внимательно расспросить, как именно потерялась или испортилась вещь. Можно уточнять позже — ребёнок поймёт, что его не будут ругать, и расскажет.</p>
<p>Говорить, что испорченные вещи — пустяки. Из-за этого ребёнок может решить, что его вещи ничего не значат и с ними можно делать что угодно, в том числе буллерам.</p>	

5.5. РЕБЁНОК ПОСТОЯННО ПРИХОДИТ ДОМОЙ С СИНЯКАМИ, ПОРЕЗАМИ И ССАДИНАМИ

У детей часто случаются драки — причём как у мальчиков, так и у девочек. Особенно это актуально для младших и средних классов, где решать конфликты словами умеют ещё не все. Поэтому сами по себе синяки не такое уж страшное явление.

Насторожиться стоит, если:

- травмы появляются часто — чуть ли не каждый день;

- ребёнок говорит, что сам споткнулся и упал. Никогда не рассказывает, что с кем-то подрался;
- в дневнике никогда нет записей о плохом поведении. Обычно учителя замечают драки-конфликты и наказывают всех участников. Если замечаний нет, возможно, ребёнка бьют тайком.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Ругать за травмы и синяки либо называть их ерундой. Ребёнку больно и обидно, от родителя онждёт поддержки.	Подробно расспросить про травмы, помочь ребёнку их обработать и снять боль.
Из-за одного синяка идти жаловаться учителю или разбираться с обидчиками. Это может спровоцировать буллинг.	

5.6. РЕБЁНОК ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО ШКОЛУ И ШКОЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ

Некоторые дети необщительны и мало делятся школьными историями — это нормально. Насторожиться стоит, если ребёнок:

- вообще не упоминает имён одноклассников, не рассказывает, что делал в школе, не говорит о друзьях или хотя бы о приятелях;
- охотно делится тем, что происходит в чатах онлайн-игр или на секции, а про школу всегда молчит;
- не отвечает на прямые вопросы или переводит тему;
- никогда не зовёт в гости ребят из школы.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Обвинять ребёнка в том, что он интроверт и ни с кем не общается.	Поговорить с ребёнком по душам. Расспросить, как у него дела, не одиноко ли ему в школе. Предложить записаться в секцию, сменить класс или школу.
Устраивать допрос о школьной жизни, заставлять отвечать на вопросы. Так ребёнок может сильнее замкнуться в себе.	Предложить позвать школьных друзей в гости. Может быть, ребёнок просто стесняется приглашать гостей — тогда попробуйте на время их прихода уйти из дома. А вот если он откажется — это может быть признаком буллинга.

5.7. РЕБЁНОК МАЛО СИДИТ В СОЦСЕТИЯХ ИЛИ ДАЖЕ УДАЛИЛ СВОЮ СТРАНИЦУ

Для современных детей соцсети — часть их мира. Там они общаются, причём часто больше, чем в реальности. Если же ребёнок, особенно в старших классах, вообще не проводит время в соцсетях или удалил страницу, это может быть признаком буллинга.

Чего лучше не делать	Что сделать, если обнаружили тревожные признаки
Без разрешения ребёнка залезать в соцсети и читать его личную переписку. Это разрушит доверительные отношения, и о реальных проблемах ребёнок больше не расскажет.	Научить ребёнка правилам общения в интернете: рассказать, как удалять негативные комментарии, добавлять нежелательных людей в чёрный список, игнорировать троллинг и закрывать страничку.

6. КАК ТОЧНО ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО БУЛЛИНГ

Признаки, которые мы перечислили в прошлой главе, косвенные. Ребёнок может часто болеть из-за слабого иммунитета, терять вещи из-за рассеянности, ничего не рассказывать про школу из-за скрытного характера и плохо учиться из-за того, что не понимает предмет.

Поэтому важно быть внимательным, но не паниковать. И, прежде чем идти бороться с буллерами, убедиться, что они действительно есть. Вот три способа это сделать.

Способ 1. Несколько раз встретить ребёнка у школы

Под логичным предлогом — например, забрать его на такси или машине, потому что нужно срочно куда-то пойти. Или принесите ему форму, которую он забыл дома.

Почему это сработает. Вы сможете заметить проявления буллинга — если прямо при вас его начнут обзывать или поддевать.

Как лучше не делать. Постоянно забирать ребёнка: его могут начать буллить из-за чрезмерной родительской опеки. Даже если вы заметите какие-то тревожные звоночки, не нужно сразу идти разбираться с одноклассниками — обдумайте ситуацию дома и обсудите её с ребёнком.

Способ 2. Поговорить с учителем

Задать преподавателю пару вопросов: как с ребёнком общается класс, есть ли у него друзья, нет ли каких-то проблем в учёбе, участвует ли он в школьных активностях. Делать это нужно лично, а не на родительском собрании.

Почему это сработает. Иногда учителя что-то замечают, но у них нет времени или сил рассказывать обо всём родителям. Либо они видят мелкие проявления, но не обращают на них внимания. Личный разговор поможет обратить на проблему внимание учителя и даст вам информацию.

Как лучше не делать. Не стоит обвинять учителя в невнимательности или в том, что он пропустил буллинг: это может вызвать негатив и усугубить ситуацию.

Способ 3. Установить доверительные отношения с ребёнком

Как можно больше видеться с ним и общаться. Вместе гулять, читать, что-то смотреть, делиться своим опытом. Можно попробовать рассказывать истории о своих школьных проблемах, если они уместны.

Почему это сработает. Когда общения много, ребёнок больше вам доверяет. В семьях, где принято всё друг другу рассказывать, дети рано или поздно делятся проблемами.

Ваши истории помогут ему понять, что проблема действительно есть, с ней можно бороться и рассказать старшим не стыдно: они тоже с таким сталкивались.

7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В БУЛЛИНГЕ

7.1. ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА

Почему это сработает. Часто жертвы буллинга чувствуют себя одинокими и им кажется, что никто не поможет. Из-за этого травля парализует — они не могут ответить обидчикам и как-то разобраться в ситуации. Поддержка и советы родителей помогут ребёнку найти в себе силы для борьбы.

Что нужно сделать:

- Поддерживать словесно: «Я на твоей стороне», «Они неправы», «Давай вместе подумаем, как поступить», «Чего бы хотел ты?».
- Учить ребёнка отвечать обидчикам.

7.2. ОБСУДИТЬ СТРАТЕГИЮ ПОВЕДЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ, ЕСЛИ БУЛЛЕР НЕ ОН

Почему это сработает. Часто буллеры действуют только до тех пор, пока на них не обращают внимания. Они боятся проблем с учителями и родителями, поэтому, если учитель сделает им замечание, они могут прекратить травлю. Особенно хорошо это работает в классах, где учителя любят и уважают.

Что нужно сделать:

- Попросить учителя быть чуть внимательнее к вашему ребёнку – следить, не обижают ли его между уроками, строже наказывать обидчиков.
- Устроить разговор с родителями главных обидчиков. Важно сделать это именно в присутствии учителя, чтобы он выступал как нейтральная сторона.
- Спросить совета – опытный учитель может знать, как бороться с буллингом.

7.3. ПОГОВОРИТЬ С ДИРЕКТОРОМ

Почему это сработает. Это особенно эффективно для борьбы с буллером-учителем: только у директора есть достаточная власть с ним разобраться. Против буллеров-одноклассников тоже может сработать: у директора есть полномочия пригрозить отчислением.

Что нужно сделать:

- Договориться с директором о личной встрече. На ней рассказать о буллинге и представить доказательства, если они есть. Например, домашние работы с заниженными оценками.
- Организовать встречу с директором и учителем-буллером либо родителями буллеров. Директор тут выступит нейтральной и авторитетной стороной.
- Если ребёнка избивают и крадут у него вещи – предупредить директора, что планируете пойти в полицию. Обычно руководство школы старается такого избегать, поэтому попытается найти решение проблемы.



Меня не травили физически, но постоянно подкалывали и totally игнорировали. Ситуацию немного помог исправить директор: мы устроили очную ставку с засинщиками и меня перевели в параллельный класс. Полностью буллинг не прекратился, но основная масса отстала, чтобы не связываться с директором



Д., жертва буллинга

7.4. ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ ВНЕ ШКОЛЫ

Почему это сработает. Друзья помогут ребёнку стать увереннее, поддержат и смогут за него вступиться.

Что нужно сделать:

- Найти для ребёнка секцию или кружок. Всегда выбирайте по интересам ребёнка.
- Попробуйте предложить ребёнку съездить в лагерь на каникулы. Но не давите, если он откажется.



У меня ситуация улучшилась, когда я увлеклась журналистикой и начала ходить во всякие кружки и в школьную редакцию. Там у меня появились новые знакомые. Я поняла, что другие люди воспринимают меня не так, как одноклассники, что они могут нормально ко мне относиться, что со мной можно общаться и дружить. И что в целом со мной всё нормально.



В итоге буллинг постепенно сошёл на нет. Не знаю, что этому способствовало. Может, в целом все выросли. Может, одноклассники увидели мой рост и начали меня уважать. А может быть, я просто увлеклась своей жизнью, вокруг появились другие люди и одноклассники перестали быть для меня настолько важными людьми, чтобы обращать внимание на их отношение ко мне.

Д., жертва буллинга



7.5. ПОРАБОТАТЬ С ПСИХОЛОГОМ

Почему это сработает. Психолог лучше других понимает, почему жертва неспособна бороться с буллингом. Он поможет ребёнку разобраться в ситуации, избавиться от комплексов и понять, как постоять за себя. Плюс сможет его поддержать до тех пор, пока буллинг не прекратится. Да и просто внимательно выслушает без осуждения — иногда жертве не хватает только этого, чтобы взять ситуацию в свои руки.

Что нужно сделать:

- Найти хорошего детского психолога — лучше того, кто специализируется на буллинге.
- Самому пойти к психологу для родителей — он может посоветовать вам стратегию поведения.
- Регулярно рассказывать ребёнку, чтоходить к психологу нормально и что там можно получить помошь или поддержку.



Я считаю, что в работе с буллингом важна роль взрослых и учителей. В моём случае они делали вид, что ничего не замечают. У нас была неблагополучная школа, и не было даже школьного психолога. Если бы был — я бы с радостью пошла на приём. Не уверена, что он мог что-то изменить, но я хотела просто выговориться.



Е., жертва буллинга:

7.6. СМЕНИТЬ ШКОЛУ

Почему это сработает. Это эффективный выход в ситуациях, в которых другие методы не помогают. Бывает достаточно перейти в другую школу или на дистанционное обучение — и проблема исчезает.

Переход — это не плохо, не позорно и не запрещено законом. Ведь если взрослому не нравится рабочий коллектив, он может уволиться и сменить работу. У ребёнка тоже должен быть такой шанс.



Что нужно сделать:

- Предложить ребёнку сменить школу. Сказать, что это нормально, вы его не осуждаете и готовы помочь с переходом.
- Подобрать школу, подходящую для ребёнка. Например, если он не силен в математике, не нужно отправлять его в математический лицей: там может снова начаться буллинг.



Я была „заумным“ и не очень общительным ребёнком. В пятом классе мне стало тяжело уживаться в коллективе и я захотела сменить школу. Родители согласились, но отнеслись к этому невнимательно — и я попала в школу для богатых детей. Меня сразу начали сильно травить за то, что я бедно одеваюсь, не хожу с ними тусоваться, картавлю и вообще не подхожу под их стандарты. Через полтора года на каком-то празднике из-под меня выдернули стул и я ужасно больно ударила копчиком о бетонный пол. Дома я сказала, что в эту школу больше не пойду. Мама снова согласилась, сама забрала все вещи и документы и перевела меня в другое место. Там я уже отучилась полностью нормально. И считаю, что смена школы правда была лучшим вариантом: в тот коллектив я просто не вписывалась. А вот в первый раз без смены можно было и обойтись. Так что нужно смотреть на ситуацию индивидуально.



Е., жертва буллинга:

7.7. ОБРАТИТЬСЯ В ПОЛИЦИЮ И ОРГАНЫ ОПЕКИ

Почему это сработает. Иногда буллинг выходит за рамки закона: жертву бьют, крадут у неё вещи, угрожают. С такими случаями хорошо работают правоохранительные органы — часто им удаётся повлиять на родителей и детей. Особенно это эффективно в старших классах, где буллера уже могут привлечь к ответственности.

Что нужно сделать:

- Собрать доказательства буллинга — например, снять побои.



- Предупредить директора, что собираетесь решать вопрос через полицию и службу опеки. Иногда это помогает повлиять на руководство школы, чтобы они попробовали сделать что-то сами.
- Обратиться в органы со всеми доказательствами. Если ситуация кажется сложной, можно привлечь юриста.

8. ГЛАВНОЕ О БОРЬБЕ С БУЛЛИНГОМ

- Буллинг – это не только физическое насилие. Насмешки, обзвывания, унижение, игнорирование – всё это тоже буллинг.
- Буллить могут не только одноклассники. Если учитель регулярно унижает ученика и занижает ему оценки – это тоже буллинг.
- Жертвой буллинга может стать кто угодно, даже вчерашний лидер класса.
- Буллинг обязательно системный: это не разовый конфликт, а постоянные издевательства.
- Ребёнок обычно не может бороться с буллингом сам – ему нужна помощь. Он не знает, как реагировать и как себя вести. И боится поделиться, потому что считает, что никто ему не поможет.
- Дети редко рассказывают о буллинге. Заподозрить его можно по косвенным признакам – например, если ребёнок часто болеет, приносит плохие оценки или постоянно теряет вещи.
- Лучший способ узнать о буллинге – установить с ребёнком доверительные отношения.
- Если ребёнка буллят, стоит отвести его к психологу. Специалист поможет пережить травлю и начать правильно на неё реагировать.
- Иногда лучший выход – сменить школу или перевести ребёнка на домашнее обучение.