



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Буллинг и кибербуллинг: как защитить ребенка от травли

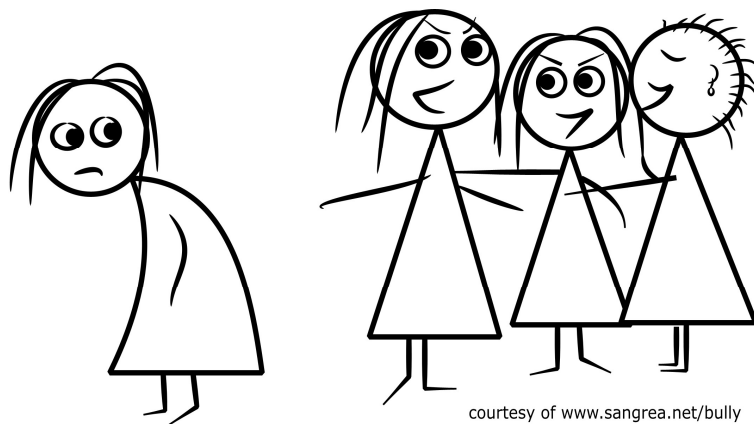
Александра Бочавер, канд. психол. наук
Центр исследований современного детства
Институт образования НИУ ВШЭ





Что такое травля?

Это целенаправленное регулярное агрессивное поведение в адрес кого-то в условиях неравенства силы/власти/статуса.



courtesy of www.sangrea.net/bully



Механизм травли

- Высокий уровень тревоги и неопределенности в группе (Что здесь происходит вообще? Кто здесь главный? Что здесь ценно?)
- Преобладают отношения, основанные на власти и насилии, среди взрослых (семья, школа) (Кто сильный, тот и прав; Как я скажу, так и будет; и т.п.).
- Дети не уверены в себе, своих успехах и достоинствах, испытывают потребность в повышении самооценки.
- Группа объединена недобровольно, по формальному признаку (одногодки).

Травля обеспечивает расстановку статусов и частично снижает тревогу большинству участников.

Три группы участников: обидчики, жертвы, **свидетели**.





Буллинг и кибербуллинг

Кибербуллинг отличается от буллинга следующим:

- Анонимность
- Непрерывность
- Отсутствие эмоциональной обратной связи
- Растворивание преследователя
- Бесчисленные свидетели
- Возможная ретравматизация



Что делать родителям, чей ребенок подвергается травле?

1. Поддерживать ребенка (не стыдить, не обвинять)
2. Прояснить, что происходит, и придумать вместе новые способы, как можно реагировать на возникающие ситуации
3. Усилить альтернативные школе среды (кружки, секции и т.п., которые нравятся ребенку и где он успешен)
4. Поменять то, что можно поменять, для снижения частоты встречи ребенка с обидчиками
5. Пообщаться с классным руководителем об отношениях в классе и поведении детей
6. Привлечь к ситуации травли внимание школьного психолога
7. Найти для ребенка психологическую группу (детскую или подростковую) или организовать ребенку индивидуальные занятия с психологом, где можно в безопасной обстановке обсудить травмирующие ситуации и отработать новые тактики поведения.



Что делать родителям, чей ребёнок участвует в травле или является её лидером?

1. Быть внимательными к психологическому климату в семье. Почему ребенку хочется кого-то преследовать и унижать? Поддерживать ребенка в конструктивном поведении.
2. Транслировать собственным примером альтернативные травле способы поведения (уважение, партнерство, взаимопомощь) в отношениях с ребенком, между собой и с другими людьми.
3. Понимать, что агрессивное пресечение травли (наказание, ругань, физическое насилие, запрет) не работает.
4. Объяснить, что преследовать другого, более слабого физически или психологически ребенка, недопустимо и не согласуется с вашими ценностями (какими).
5. Обеспечить ребенку пространство для повышения самооценки (кружок, секция, походы и т.п.).



- Дети в отношениях между собой повторяют то, что им демонстрируют взрослые.
- Альтернатива травле - уважение и взаимопомощь.

