

ГБУ СО «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Ладо»



# Буллинг и кибербуллинг: что нужно знать родителям?

Глухих Виктория Михайловна,  
методист отдела развития психологической службы в образовании

# Как распознать, что ребенок попал в трудную ситуацию?

- ▶ Нежелание ребёнка ходить в школу
- ▶ Отсутствие друзей
- ▶ Нежелание разговаривать о школе
- ▶ Соматические проявления страха
- ▶ Снижение успеваемости
- ▶ Занизенная самооценка ребёнка
- ▶ Пропажа вещей, денег
- ▶ Синяки, царапины, разорванная одежда
- ▶ Подавленное настроение после онлайн общения

# Как не развить виктимность?

- ▶ Прислушиваться к мнению ребенка, учитывать его интересы.
- ▶ Уважать и соблюдать **личные границы**.
- ▶ Не стремиться избавить от всех проблем. Постепенно приучать к **самостоятельности** и умению брать на себя **ответственность**.
- ▶ **Поддерживать** во всех начинаниях.
- ▶ Учить не отказываться от собственных потребностей, помогать **найти оптимальный вариант** в ситуации выбора.
- ▶ Формировать у подростка умение решать проблемы **конструктивным путем**.
- ▶ Учить говорить твердое **«нет»** тому, что не устраивает.
- ▶ Наказание всегда должно быть **соподчинено** поступку.
- ▶ Родителю **подавать пример** ответственного, взрослого человека.

# Что происходит с родителем, когда ребёнок испытывает трудности?

- ▶ **Волна эмоций** - переживания за безопасность ребенка, за его чувства и реакцию
- ▶ Активизация **контроля за деятельностью** ребенка (свои внутренние опасения)
- ▶ **Социальный фактор** - хочется показать себя ещё более хорошим родителем, состояние и действия которого заметны всем
- ▶ **Личностные особенности родителя** могут выйти на первый план (тревожность, враждебность, яркость проявлений, эмпатия, авторитарность и контроль, гибкость и т.д.)
- ▶ Изменение **взаимоотношений с другими родителями** (наличие ранее неразрешенных противоречий, которые усугубились ситуацией; изменение ранее хороших взаимоотношений в худшую сторону)

# Что делать, если ребенок попал в сложную для него ситуацию?

## 1. Выслушать:

- ▶ не отрицать негативные чувства ребенка
- ▶ научить распознавать свои эмоции
- ▶ помочь справиться со своими чувствами (не осуждать и не высмеивать)

**2. Резюмировать сказанное.** Позволит ребенку посмотреть на проблему со стороны, а также увидеть ситуацию в целом (без интерпретаций и оценок) Стоит придерживаться фактов.

**3. Понять причину происходящего:** из-за чего произошла ситуация, какой результат ожидал.

**4. Помочь сформулировать свою потребность/желание**, так, чтобы другой не обиделся. Подсказать какие способы решения этой ситуации можно выделить. Дать ребенку возможность самому решить ситуацию.

**\*Научить разным способам реагирования** на спорные моменты, конфликты.

Например, через проигрывания конфликтных игровых действий или рассказывая свой опыт проживания трудностей.

# Как помочь ребенку в ситуации буллинга?

- ▶ **Окажите поддержку** своему ребенку, если он стал жертвой буллинга или свидетелем. Дайте ему понять, что вы будете с ним и поможете решить эту проблему.
- ▶ **Обратитесь к классному руководителю и/или психологу** в школе. Составьте **план действий**, уточните, что будут предпринимать специалисты. **Наблюдайте** за изменением ситуации, интересуйтесь у ребенка как он чувствует себя, не акцентируя внимания на негативных ситуациях, если ребенок про них не говорит.
- ▶ В случае, если буллинг продолжается, **обратитесь к администрации школы**.
- ▶ **Обратитесь в правоохранительные органы.**

# Юридический аспект

- ▶ В российском законодательстве отсутствует определение понятия травля, или буллинг.
- ! Публичные оскорбления, угрозы, применение насилия и совершение иных действий, унижающих честь и достоинство.
- Прежде чем обратиться в правоохранительные органы необходимо подробно **опросить ребенка** о случавшемся, **оценить его слова**, а также другие **доказательства** возможного применения насилия.
- Вам может потребоваться **консультация юриста**, который профессионально оценит достаточность оснований для уголовного, административного или судебного преследования виновных лиц.

Статья  
«Предусмотрена ли юридическая ответственность за буллинг?»



## ► Эмоциональный дневник.

Вместе ведите записи о чувствах, обсуждайте ситуации.

## ► Игры на распознавание эмоций.

Используйте художественную литературу и фильмы для примеров, обсуждайте, что чувствуют персонажи книг и фильмов.

## ► Техники саморегуляции.

Обучайте ребенка дыхательным упражнениям, простым техникам релаксации, способам переключения внимания.

! Обязательно практикуйте техники и упражнения вместе.

## ► Устраивайте **семейные обсуждения эмоций**.

## ► Создавайте свои **ритуалы для снятия стресса**.

Тетрадь самопомощи  
для подростков  
«В гармонии с собой»



Буклет  
«Как справиться  
со стрессом в школе»



## ПЛЯП

Позволяет выразить понимание собеседнику, акцентировать внимание на более важном, выиграть возможность обдумывания ответа, снизить напряжение.

Перевести негативно-окрашенное предложение в нейтральное.

**Примеры, как начинать фразу:**

**"Как я понял(а)...", "Правильно ли я понимаю...",**

**"Другими словами..."**

# Упражнение «Парное мышечное напряжение»

► Цель: расслабление тела  
через намеренное напряжение некоторых частей тела.

► Ход:

Напрячь на 30 секунд какую-то часть тела  
и затем с выдохом максимально расслабиться.

Можно делать всем телом (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни),  
либо одновременно (например, сжать кисти в кулаках).

## Упражнение «А ещё...!»

- ▶ Цель: осознание возможных ресурсов и расширение способов применения своего потенциала.

- ▶ Ход:

Участники по очереди продолжают фразы:

- ▶ «А ещё я умею...»
    - ▶ «А ещё я могу...»
    - ▶ «А ещё я горжусь...»

В завершении каждый участник говорит о том, какие 3 слова он хотел бы услышать о себе

# Важные слова поддержки:

- ▶ Ты самый любимый!
- ▶ Ты очень многое можешь!
- ▶ Я горжусь тобой!
- ▶ Я всегда рядом!
- ▶ Что бы ни случилось, дом - твоя крепость!
- ▶ Расскажи мне, что с тобой?



## Контакты

### ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

- ▶ г. Полевской, ул. Черёмушки, 24  
+7 (34350) 5-77-87
- ▶ г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8  
+7 (343) 385-81-10
- ▶ Сайт: [centerlado.ru](http://centerlado.ru)
- ▶ Региональный информационный портал «Наши дети»: [nashi-deti66.ru](http://nashi-deti66.ru)

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**8 800 101 24 11**