



Подготовлено при участии  
Копыловой Анны Юрьевны —  
директора по развитию  
программ АНО «БО «Журавлик»

## *Школьный буллинг Как помочь ребенку*

СТОП БУЛЛИНГ



***Советы родителям***

## *Уважаемые родители!*

*Ежедневно тысячи детей подвергаются буллингу в школах. К сожалению, многие родители в силу занятости, загруженности просто не замечают, что на самом деле происходит с их ребенком или попустительствуют травле, считая, что данные действия «укрепляют дух ребенка», что это является нормальной составляющей школьной жизни.*

*Родитель – самый значимый взрослый в жизни ребенка, который благодаря высокому уровню эмпатии и любви в силах остановить травлю и нивелировать страшные последствия издевательств.*

*Цель данной брошюры – рассказать, что такое школьный буллинг, как его распознать (выявить симптомы травли), помочь ребенку справиться с травмой, какие меры предпринять для спасения Вашего ребенка, как прекратить буллинг, не нанеся еще большего вреда.*

## Что такое буллинг?

**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, когда имеют место неравенство сил, и жертва показывает, как сильно ее это задевает. Травля – это регулярное несоблюдение физических и личностных границ, нарушение прав того, кого травят. Главное, что отличает буллинг от конфликта, – неравенство сил между агрессором и жертвой и четкое распределение ролей. Буллинг может сопровождаться порчей имущества, воровством, физическими травмами, притеснениями в коллективе. Но основная его опасность не в непосредственном вреде имуществу и даже не во вреде здоровью, а в потенциальной опасности доведения жертвы до психически нестабильного состояния и неадекватного восприятия реальности. Наиболее близкими русскими аналогами слова «буллинг» являются «травля» и «издевательство».

### формы буллинга

#### прямой

(ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи, отбирают деньги)

#### косвенный

(распространение сплетней, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой)

Согласно психологическим исследованиям, буллинг – понятие социальное, с проблемой травли можно столкнуться практически в любом обществе, сформированном по случайному принципу (коллектив на работе, в школе или институте, где у людей зачастую нет общих интересов).

Есть обобщенный список критериев, определяющих людей, попадающих в группы риска: религиозные и расовые особенности, сексуальные предпочтения и половая самоидентификация, экономический уровень, наличие стигматизированных в обществе болезней (ВИЧ, ментальные особенности), политическая позиция, особенности внешности (вроде родимых пятен). Но главный критерий для травли – повышенная чувствительность жертвы, эмоциональная слабость, которая стимулирует агрессоров бить по одному и тому же слабому месту.

Отдельная группа риска, которая вообще не связана с личными характеристиками человека, – новенькие люди в любой сформировавшейся группе. Стресс от прихода в устоявшийся коллектив испытывают практически все, будь то школьники, знакомящиеся с классом, или уже взрослые люди после долгих лет, проведенных на одном месте, решившие сменить место работы. Любое отклонение от принятых в этом небольшом обществе норм может практически сразу вызвать единодушную волну негодования.



Предугадать ту причину, которая может стать поводом травли, невозможно. Механизмы травли отличаются спонтанностью, поэтому отследить их сложно. Есть предубеждение, что девочки в школах больше распускают сплетни, в то время как мальчикам свойственно рукоприкладство, но официальных подтверждений теории нет. Достоверной и точной методики, которая позволила бы предугадать потенциальных агрессоров и их жертв, не существует.

В группу риска попадает практически любой человек, который отличается от большинства и не важно, чем конкретно он отличается, отличительная черта не обязательно будет негативной. Дальше ситуации развиваются по индивидуальному сценарию, пол или возраст тут не имеют особого значения.



Травля может возникнуть из-за потребности возраста, давления закрытой системы, личных особенностей детей, недостатка опыта у педагогов, фоновой агрессии в обществе. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли. Издевательство недопустимо!

Роли участников буллинга (жертва, преследователь, свидетель) не закреплены и способны меняться в каждой конкретной ситуации. Однако, зачастую, участники буллинга часто обладают характерными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных социальных рисков.

**Жертвы травли**, как правило, чувствительны, тревожны, склонны к слезам, слабы физически, у них низкая самооценка и мало друзей. Типичная жертва травли – замкнутый ребенок с поведенческими нарушениями, негативными убеждениями о себе самом и социальными сложностями. В группу риска попадают дети с трудностями в обучении, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, дети с нарушениями здоровья и хроническими заболеваниями, влияющими на внешность. Вероятные сопряженные риски: дети, оказавшиеся жертвами травли, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли. Склонны представлять мир полным опасностей, а себя – неспособным влиять на происходящее.

**Преследователи** готовы применять насилие для самоутверждения. Они легко испытывают разочарование,

с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к жертвам, агрессивны со взрослыми, они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, часто имеют среди них высокий социальный статус и хотя бы маленькую группу сообщников. Вероятные сопряженные риски: низкая успеваемость и прогулы, драки, воровство, вандализм, употребление алкоголя и прочее.


**Позицию свидетелей** занимают большинство участников ситуации буллинга. Практически все дети испытывают чувства жалости к жертве, но обычно, меньше половины пытаются ей помочь. Реакция свидетелей очень важна: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка и т. п.) служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы – удерживают от дальнейшего насилия. Свидетели травли ощущают небезопасность среды, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие. Если травля не прекращается, у свидетелей слабеет способность к эмпатии. Буллинг ухудшает социальный климат в любом сообществе.<sup>1</sup>

Помимо индивидуально-личностных особенностей участников, возникновению буллинга способствует влияние семьи и общества в целом. Выявлено, что риск стать буллером выше у тех детей, к которым родители относятся отстраненно, без теплоты и внимания, а также у тех, кому родители позволяют вести себя агрессивно, не ограничивая негативное поведение. Дети, которые наблюдают родительские конфликты, сопряженные с насилием, с большей вероятностью могут стать обидчиками в буллинге. При этом стоит подчеркнуть, что социально-экономический статус семьи не оказывает влияния на вероятность стать преследователем в буллинге для детей, которые из нее происходят.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> «Буллинг как объект исследований и культурный феномен» А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159.

<sup>2</sup> «Методологические основания для разработки программ профилактики подросткового буллинга» Е. Н. Волкова, Л. А. Цветкова, И. В. Волкова // Сибирский психологический журнал, 2019. № 74. С. 88–100.



## Если учитель – буллер

Ранее мы рассмотрели ситуации, когда зачинщиком травли являются дети, и учитель, в сложившейся ситуации, не должен оставаться в стороне – именно он должен донести до класса, что травля недопустима, установить четкие правила для нормального функционирования коллектива. Решение проблемы буллинга в школьной среде – в первую очередь ответственность школы и учителя.

На практике известны случаи, когда учитель своим попустительским, равнодушным отношением, бездействием поддерживает травлю. Педагог, незаинтересованный в дружественной атмосфере своего класса, вряд ли предпримет решительные действия, если кто-то из его учащихся сообщит ему о буллинге в коллективе, что прямо укажет на игнорирование происходящего.

Такая ситуация возможна как вследствие некомпетентности учителя, по причине которой он просто не в состоянии проанализировать насколько адекватна атмосфера в его классе, так и по причине намеренной травли учителем определенного ученика, проявляющейся, например, в грубом, предвзятом отношении, придирках, завышенных требованиях к результатам обучения. Любой из указанных вариантов не имеет права на существование.

К сожалению, некоторые учителя не считают травлю нездоровым проявлением в коллективе, ребенок в ответ на призывы о помощи может услышать, что «Буллинг – это нормально. Все так делают. Все через это проходят».

Однако педагогу важно доносить до учащихся не только школьную программу, но и обучать детей поведению в коллективе, устанавливая адекватные правила поведения и контролируя их неукоснительное соблюдение, в том числе им самим.

Кроме того, важным является факт присутствия учителя в жизни каждого ребенка, отслеживание смены настроения, внезапно появившуюся агрессию, грусть или замкнутость. Главным интересом педагога является ребенок, его личность. Такой учитель поговорит наедине с расстроенным или агрессивно настроенным ребенком, попытается узнать причину плохого эмоционального самочувствия ученика и предпримет все возможные попытки для оказания поддержки ребенку. Ненормально, если учитель присоединяется к травле, позорит ребенка за его нестабильное эмоциональное состояние или призывы о помощи, позволяет себе обесценивающие фразы в адрес ребенка.

### *Выбор учителя и взаимодействие с ним.*

Для здорового эмоционального фона Вашего ребенка важно присутствие в его жизни профессионального, ответственного, равнодушного, способного к эмпатии учителя, выстраивающего свою работу вокруг личности ребенка.

Именно поэтому еще до начала занятий желательно познакомиться с будущим учителем Вашего ребенка, установить с ним контакт, пообщаться и понять, насколько Вы можете доверить данному педагогу своего ребенка.

В случае, если в настоящее время учительский состав сформирован, Ваш ребенок осваивает программу обучения – Вы вправе общаться, встречаться с любым из учителей, узнавать об успеваемости ребенка, его эмоциональном состоянии, отношениях с классом и обо всем, что касается Вашего ребенка.

Учитель, который обладает высоким уровнем эмпатии и коммуникативными компетенциями, никогда не откажет Вам в беседе о ребенке и окажет поддержку в любой негативной ситуации.



## Как распознать буллинг?

Ключевой фактор в недопущении психологического или физического насилия над ребенком – взрослые: родитель, с поддержкой школьной администрацией, и учителя.

Родитель как самый значимый взрослый, в котором ребенок ищет защиту, когда чувствует угрозу или дискомфорт, в состоянии увидеть тревогу, нетипичное поведение и иные признаки травли в школе.

### *На что необходимо обратить внимание?*

**Ребенок странно себя ведет** – замкнут, отказывается от общения с Вами или же, наоборот, много говорит, не следит за эмоциями, страдает резкими перепадами настроения. Любое необычное поведение ребенка должно обратить на себя Ваше внимание!

**У ребенка могут появиться симптомы психосоматики** (высокая температура, расстройство кишечника) именно в те дни, когда ему необходимо посещать школу, в выходные дни симптомы не выявляются.

**Снижение успеваемости** в школе так же может быть тревожным признаком наличия буллинга в отношении Вашего ребенка.

Чтобы не пропустить тревожные симптомы, оцените типичное поведение вашего ребенка. Если большинство нижеследующих утверждений для него верно, возможно у ребенка есть проблемы со сверстниками.

Ваш ребенок возвращается домой из школы в порванной одежде, с грязным портфелем, с разорванными учебниками или тетрадями.

У ребенка постоянно пропадают вещи, он рассказывает, что их теряет.

Ребенок подавлен, но говорит, что все нормально.

О школе ничего не рассказывает, на вопросы отвечает сухо.

Ребенка никто из ребят не приглашает к себе на день рождения, хотя другие дети ходят друг к другу в гости.

На внеурочные экскурсии с классом ребенок всеми силами стремится избежать поездки.

## Что делать если Вашего ребенка травят?

Если прочитав предыдущую главу у Вас возникли сомнения, чувства тревоги, опасения, что Ваш ребенок может быть жертвой травли – действовать необходимо незамедлительно.

### 1. Поговорите с ребенком.

Если у Вас доверительные отношения с ребенком – это не вызовет сложностей. Аккуратно расспросите ребенка что его тревожит, выразите понимание и готовность помочь. Не обесценивайте чувства и переживания ребенка, даже если Вам покажется его проблема пустяковой. Ваш ребенок – личность, отдельная единица, требующая уважения, внимания, соблюдения личных границ и заботы. Ребенок должен чувствовать любовь, его нужность. Как можно чаще обнимайте ребенка, если физический контакт между вами сохранен и говорите, что вы его любите.



В случае, если доверительные отношения с ребенком не установлены – верните доверие, это возможно сделать в любом возрасте. Прочитайте книги о теории привязанности Л. Петрановской, Г. Ньюфелда, с помощью которых Вы поймете, в чем допускали ошибки и найдете правильный путь к восстановлению отношений со своим ребенком. Доверительные

отношения между родителями и ребенком служат ему незримой защитой, защищают его в любой сложной ситуации, поддерживают его самооценку.

## **2. Сформируйте у ребенка чувство безопасности.**

Не оставляйте ребенка одного в ситуации травли! Ребенок должен знать, что мама и папа его защитят, они всегда на его стороне. Важно, чтобы ребенок знал, что он не один. Никогда не показывайте, что Вы сомневаетесь в словах ребенка или в его правоте. Дом для ребенка должен быть безопасной средой.

Покажите ребенку своей любовью и заботой, что он нормальный, что травля не связана с любыми его особенностями, и он не виноват в случившемся, что он такой же как и все. Ищите позитивные стороны ребенка, ставьте акцент на его сильные стороны и каждый раз закрепляйте положительный результат для достижения конечной цели – адекватной самооценки Вашего ребенка и принятия того факта, что травля произошла не по его вине и не из-за его особенностей (внешности, состояния здоровья, характера, успеваемости и пр.). В травле никогда не виновата жертва, это не проблема ребенка, его личности. Каждый ребенок – личность, а личности могут быть разными.

## **3. Обратитесь в школу**

В случае, если Вам стало известно о травле Вашего ребенка или о проблеме других детей, – обратитесь в школу – к школьной администрации, учителю, школьному психологу. Просите обеспечить безопасность детей и нормализовать атмосферу в классе. Школьные специалисты должны пойти Вам навстречу, организовать работу по восстановлению отношений в коллективе, выстроить стратегию помощи для ребенка. При сплоченной работе школы и родителей данную ситуацию возможно разрешить. Кроме того, Вы вправе пригласить медиатора, психолога с целью проведения занятий с детьми, попавшими в ситуацию буллинга.

#### 4. Переведите ребенка в другой класс или школу

Если отношения с учителем не удастся наладить, а учитель не видит проблемы или отказывается признавать ее наличие, изменить ситуацию будет довольно сложно. При искоренении буллинга необходима сплоченная работа взрослых, учитель – важнейший взрослый, способный спасти свой класс от травли. Травля – это болезнь группы, и задача учителя донести до учеников, что такая модель поведения в его классе неприемлема. В случае, если выход из ситуации буллинга в данном классе невозможен, у Вас есть право перевести ребенка в любую другую школу или класс. Вы, как никто другой, чувствуете и понимаете своего ребенка, Вы – тот самый главный взрослый в жизни своего ребенка, который может и должен приложить все усилия для его защиты.



Однако Ваш ребенок может не захотеть перевода в другой класс или школу, объяснив это тем, что такое его поведение будет расценено буллерами как поражение. В таком случае Вам необходимо оказать мощнейшую поддержку своему ребенку, и найти таких взрослых в школе (психолог, новый учитель, в случае перевода в другой класс), которые смогут помочь Вашему ребенку, морально поддержать его в сопротивлении буллингу. При таком исходе событий Ваш ребенок сможет иначе отвечать на травлю, показать, что он сильнее, чем кажется буллеру, и добиться того, что травля прекратится. Все это даст ребенку уверенность, что с ним все в порядке, и он в состоянии дать отпор в такой непростой жизненной ситуации.

## 5. Собирайте доказательства буллинга

При необходимости обращения в суд надо собрать достаточную доказательную базу: в нее войдут заверенные нотариусом скриншоты переписок или оскорбительных постов, показания свидетелей, справки о побоях и других травмах, фотографии испорченных вещей, заключения о порче вещей и поломке техники, если такие возможно получить.

Отдельно можно записать и разговоры с оскорблениями и угрозами, но нужно помнить, что любое записывающее устройство должно быть куплено в России (китайские сайты не подойдут для этой цели), в противном случае запись будет считаться незаконной. Желательно даже сохранить чек после покупки техники. О незаконном обороте таких технических средств говорится в пункте 1 статьи 138 УК РФ. Если запись ведется на телефон, его приобретение в границах РФ также важно.

С помощью юриста можно подготовить информацию о тратах на лекарства и лечение (если в результате травли понадобилась помощь психолога), а также оценить моральный вред, чтобы, помимо наказания по статьям, получить еще и компенсацию от агрессора.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Юлия Рузманова «Как пережить травлю и ее последствия Моббинг, хейзинг и аутинг: как с ними борются закон и психологи» [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.the-village.ru/city/stories/317455-travlya?from=infinite\\_scroll](https://www.the-village.ru/city/stories/317455-travlya?from=infinite_scroll)

## Если Ваш ребенок - буллер

**Буллер** (булли) – инициатор травли, преследователь, ребенок, допустивший грубость, агрессию по отношению к другому ребенку.

Самоутверждение буллера происходит через травлю других по причине проблем в семье, чувства ненужности, ситуации, когда дети и родители разделены, не говорят по душам. Ребенок живет в сознании, что ему не к кому обратиться. Ребенок может быть очень одиноким. Такие чувства испытывают многие подростки, кто-то из них справляется, кто-то уходит в депрессию.

Зачастую родители не видят этого, не признают депрессию ребенка, боятся пойти с ребенком к психологу, испытывая чувство стыда. Большинство уходов детей из дома так или иначе связаны с буллингом – задача родителя – разобраться что происходит у ребенка в душе.



Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько, его действия сильно ее задевают.

## *Как помочь ребенку и прекратить его насилие над другими детьми?*

■ Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь – это травля».

■ Попросите ребенка поставить себя на место жертвы травли, описывая конкретные действия.

■ Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».

■ Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение – продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.

■ Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

■ Позитивно проводите с Вашим ребенком время.

■ Контролируйте.

Ребенок особенно остро нуждается в Вашей поддержке на этапе взросления и очень важно быть для него примером для подражания. Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, через советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе.



Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.<sup>4</sup>

Зачастую, агрессору не хватает любви и заботы его значимых взрослых, как правило, дети-буллеры рано берут ответственность за самих себя, родителей физически нет рядом или, находясь с ребенком, они все время заняты. Ребенок-буллер сам травмирован отсутствием достаточной любви, заботы и внимания. По этой причине такие дети не способны в полной мере испытывать чувства сострадания, а свое доминирование и самость выражают через агрессию.



Не скупитесь на любовь и на ее проявление – обильное проявление любви дает ребенку чувство уверенности и безопасности. Не снижайте самооценку ребенка острой эмоциональной критикой, которая в дальнейшем не даст ему достичь внутренней гармонии. Учитывайте мнение ребенка и соблюдайте его личные границы. Все это позволит Вам вырастить эмоционально здорового ребенка, способного к сочувствию, эмпатии, с установленными четкими личными границами и отсутствием необходимости доказывать миру с помощью агрессии свою значимость.

---

<sup>4</sup> Катин-Ярцева И. Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребенок – булли. [Электронный ресурс]. – URL: [https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child\\_bully](https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully)

## Законодательное регулирование буллинга в России

Не нужно пренебрегать официальными способами защиты – в случае непрекращающейся травли и невозможности договориться со стороной агрессора его можно привлечь к ответственности перед законом по целому ряду статей: клевета (128.1 УК РФ), умышленное причинение вреда здоровью (легкого – 115 УК РФ, среднего – 112 УК РФ, тяжелого – 111 УК РФ), истязание (117 УК РФ), доведение до самоубийства (110 УК РФ), уничтожение или повреждение имущества (167 УК РФ).

И хотя конкретных законов против буллинга или хотя бы его определения в российском законодательстве нет, ориентироваться можно на конкретные противоправные действия, совершенные против жертвы.

Учитывая, что большая часть случаев буллинга происходит в школах (или даже детских садах), а агрессорами обычно выступают сами дети, важно понимать, что частичная уголовная ответственность наступает с 14 лет. До этого возраста за ребенка отвечают родители, которых в случае невозможности решения конфликта мирным путем можно привлечь к судебному разбирательству.

С 14 лет же ребенок несет ответственность, например, по статьям 111 и 163 (вымогательство и шантаж) Уголовного кодекса РФ, а также минимальное наказание может последовать за грабеж, разбой, вандализм и хулиганство. С 16 лет наступает полная уголовная ответственность.

Куда обратиться за помощью?

В России в настоящее время работают два проекта: **«Травли.net»<sup>5</sup>** и **«Вместе против травли»**. В первую очередь они информируют детей и их родителей, а также обучают тьюторов для работы в школах. Организаторы указанных программ проводят классные часы и общие ознакомительные беседы.



Специалисты «Травли.net» еще и подготовили специальные опросники для детей разных возрастов, позволяющие определить общее настроение класса и предупредить травлю. Кроме того, психологи программ «Травли.net» и «Вместе против травли» проводят отдельные встречи со взрослыми для изучения и популяризации знаний о проблеме и поддерживают творческие мероприятия: кинопоказы или другие культурные проекты, также привлекающие внимание к проблеме.

Существует еще информационный проект **«Будь смелым»**. И хотя создали его в Эстонии, в России действует сайт, содержащий список основных рекомендаций для детей, родителей и учителей. Сайт представляет разные мотивирующие лозунги вроде «Если тебя пытаются унижить, значит, ты уже выше их». Также там приведен план действий на случай, если ребенок оказался не жертвой, а агрессором, ведь ему тоже может понадобиться помощь.

---

<sup>5</sup> Для перехода на сайт включите камеру своего телефона и наведите на QR код, расположенный справа

Facebook не остался в стороне и открыл для русскоязычных пользователей проект **«Центр предотвращения травли»**. В первую очередь он направлен на изучение кибербезопасности, но также предлагает реальные инструменты помощи, вплоть до общения с волонтером телефона доверия. Из недостатков сервиса: большое количество материалов представлено только на английском языке, но на русском все-таки можно найти много нужной для борьбы с буллингом информации.

В Томской области, в случае, если Ваша семья столкнулась со школьным буллингом, Вы можете обратиться к **Уполномоченному по правам ребенка в Томской области** за защитой прав и законных интересов ребенка в рамках российского законодательства и компетенции Уполномоченного.

Информация о порядке подачи заявлений, часах личного приема Уполномоченного размещена на сайте <http://todeti.tomsk.ru/><sup>6</sup> и доступна по номеру телефона +7 (382 2) 71-48-31.



---

<sup>6</sup> Для перехода на сайт включите камеру своего телефона и наведите на QR код, расположенный справа

## Заключительное слово

В настоящее время в России все чаще становятся известны те или иные подробности школьного буллинга. В некоторых случаях последствия травли непоправимые. Буллинг процветает с попустительством взрослых – не заметили вовремя, отмахнулись, были заняты работой, не проработали доверительные отношения с ребенком, вовремя не поговорили или не выслушали.

Этой брошюрой Уполномоченный надеется еще раз указать на важность доверительных отношений между родителями и детьми. Сказать, что буллинг – это не нормальное явление, не типичная ситуация для школы/подростков. Травля не несет ничего кроме унижения личности ребенка, изменений его психики и страданий.

В случае выявления ситуации буллинга работа должна проводиться и с жертвой и с буллером. Коллективная работа родителей, учителей, психологов, медиаторов с коррекцией поведения детей, с закреплением малейшего позитивного результата.

Каждая семья должна быть командой, в которой нет только правых родителей и виноватых детей, нет необоснованной, абьюзивной критики, нет подавления чувств и эмоций ребенка, нарушений личных границ. В семье ребенок должен быть окружен любовью и заботой, вниманием к его проблемам и чувствам, для ребенка необходимо быть услышанным родителями, важно понимать, что его мнение ценно, что он личность, которую уважают, ценят и слышат.

При такой командной игре Ваш ребенок никогда не станет буллером и сможет дать отпор малейшей травле, зная, что дома у него есть надежный тыл, мощная поддержка любящих его людей.

## Уполномоченный по правам ребенка

в Томской области

**Лоскутова  
Лариса Анатольевна**

Почтовый адрес: 634050,  
город Томск, пер. Нахановича, 3а  
Адрес электронной почты:  
[todeti@mail.ru](mailto:todeti@mail.ru)

Получить консультацию  
и записаться на прием можно  
в рабочие дни с 10:00 до 12:00  
и с 14:00 до 17:00  
по телефону: 8 (3822) 71-48-31

[www.todeti.tomsk.ru](http://www.todeti.tomsk.ru)



### Основными задачами Уполномоченного являются:

- обеспечение защиты прав ребенка;
- содействие совершенствованию законодательства о правах ребенка и приведению его в соответствие с общепризнанными принципами и нормами международного права;
- разработка мероприятий, направленных на усиление социальной защищенности детей на территории Томской области;
- содействие восстановлению нарушенных прав ребенка.

### Приоритетным в деятельности Уполномоченного является:

- защита прав, свобод и законных интересов детей – сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и иных категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.