СТАВРОПОЛЬСКАЯ КРАЕВАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. А.Е.ЕКИМЦЕВА

Отдел библиотечного обслуживания

Буллинг в школе – как бороться с травлей



Буклет для родителей

Ставрополь
2026

Что такое буллинг

Буллинг –это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространён, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя.

Буллинг может проявляться как в физической, так и психологической форме, а также обретать как открытый, так и скрытный характер. Видами травли являются: угрозы, преследование, физическая агрессия, оскорбление, негативная оценка, постоянное недоверие, порча имущества и другое.

Обычно организовывается одним или несколькими буллерами (обидчиками), занимающими лидерские позиции в данной социальной группе. Также в группе могут быть свидетели – те, кто просто наблюдает со стороны, не нанося прямого вреда, но и не защищая жертву.

Виды буллинга

- Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унизить его, заставить бояться.

- Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны.



Как понять, что это буллинг

Буллинг в школе и не только там может проявляться в разной степени. Рассмотрим его стадии, чтобы проверить, нет ли признаков какой-то из них в вашей ситуации:

1. **Инаковость.** Кто-то просто отличается от других внешностью, акцентом и прочим.
2. **Конфликт.** Обычно это разовые ссоры, после которых всё встаёт на свои места.
3. **Вражда.** Конфликты имеют некоторую периодичность, появляется «сильная» и «слабая» стороны.
4. **Самозащита.** На этой стадии жертва начинает бояться буллера, избегать его и сильно не проявлять себя (чтобы не нарываться на конфликт).
5. **Злоупотребление.** «Сильная» сторона регулярно и преднамеренно нападает на «слабую» сторону.
6. **Растущая неуверенность жертвы.** Жертва боится рассказывать о травле и винит в происходящем себя.
7. **Изоляция жертвы.** Травля становится менее явной, жертва – более замкнутой, а окружающим всё сложнее увидеть буллинг.
8. **Длительный стресс.** Несмотря на внешнее спокойствие, у жертвы развивается хронический стресс.
9. **Исключение жертвы из сообщества.** Буллеры хотят лишь убрать жертву из своего общества (например, одноклассника из класса).
10. **Болезнь жертвы.** Стресс перерастает в болезнь: жертва жалуется на головную боль, проблемы со сном, кошмарные сны, постоянную усталость. У жертвы даже могут быть мысли о суициде.

Если дело дошло хотя бы до пятой стадии, то без сторонней помощи уже не обойтись.

Буллинг: что это и почему он как плохой парфюм — въедается надолго

Буллинг — это не просто «плохие шутки» или «детские игры». Это системное издевательство, которое оставляет след даже на самых толстокожих. Он бывает разным:

Физический— когда тебя толкают, бьют или «случайно» проливают кофе на твой новый ноутбук.

Вербальный— когда тебе говорят, что ты «не такой», «странный» или «никчемный», причём с таким выражением лица, будто это научный факт.

Кибербуллинг— когда анонимные герои в интернете внезапно становятся экспертами по твоей внешности, жизни и выбору сникерсов.

Социальный— когда тебя исключают из чатов, игнорируют на совещаниях или распускают слухи, будто ты в детстве ел мел (хотя, возможно, и ел, но это не повод для обсуждения).

Главная фишка буллинга в том, что он редко бывает одиночным. Обычно это групповой перфоманс, где один заводила, а остальные — статисты, которые боятся выйти из роли.

Эмоции: как не превратиться в вулкан ярости или лужицу слёз

Когда на тебя давят, хочется либо взорваться, либо раствориться в воздухе. Но есть третий вариант — научиться управлять этим цирком.

Шаг 1. Признать, что это буллинг (а не «просто шутки»)

Первая реакция жертвы: «Может, я сам(а) виноват(а)? Может, переживаю зря?»

Ответ: Нет.

Буллинг — это всегда проблема агрессора, а не твоя. Если кто-то системно унижает тебя — это не потому, что ты «не такой», а потому, что им удобно так себя вести.

Шаг 2. Найти поддержку (или хотя бы одного адекватного человека)

Разговор с другом, родителем или психологом — это как вентиляция для запертой комнаты. Да, мир не сразу станет розовым, но дышать станет легче.

Лайфхак: Если вокруг одни токсичные люди, ищи поддержку в онлайн-сообществах. Да, даже анонимные форумы иногда работают лучше, чем «понимающие» коллеги.

Шаг 3. Завести дневник (и выплеснуть туда весь свой сарказм)

Записывать эмоции — это как выгружать мусор из головы. Туда можно писать всё:

«Сегодня Вася из бухгалтерии сказал, что я странно ем сэндвичи. Вася, ты вообще видел, как ты пьёшь кофе? Ты жуёшь его, как корова!»

«Одноклассники снова шепчутся за моей спиной. Интересно, они знают, что у меня отличный слух?»

Такой дневник поможет не только выпустить пар, но и отследить, какие ситуации вызывают самый сильный стресс.

Шаг 4. Найти хоть что-то хорошее (да, это сложно, но попробовать стоит)

Каждый день находить одну позитивную вещь — это как игра в прятки с самим собой.

«Сегодня автобус приехал вовремя!»

«Кофе был не слишком горьким!»

«Кот не сбросил цветок с подоконника!»

Со временем мозг начнёт замечать хорошее чаще.

Когда терпеть уже нет сил: стратегии борьбы

Вариант 1. Игнор (но не всегда работает)

Некоторые агрессоры успокаиваются, когда видят, что их троллинг не срабатывает. Но есть и те, кто воспринимает молчание как слабость.

Вариант 2. Самоирония (оружие сильных)

Если тебя дразнят за очки, можно ответить: «Да, я ношу очки, чтобы лучше видеть, насколько ты предсказуем».

Вариант 3. Документирование (для особо наглых случаев)

Скриншоты, записи, свидетельства — всё это может пригодиться, если дело дойдёт до руководства или даже суда.

Вариант 4. Уход (иногда это победа)

Если коллектив токсичен, а начальство закрывает глаза — возможно, стоит сменить окружение. Да, это сложно, но иногда лучше уйти, чем сломаться.

Что делать, если буллинг оставил шрамы?

Даже если травля осталась в прошлом, её последствия могут напоминать о себе годами:

- Непрошеные воспоминания
- Тревожность в новых коллективах
- Проблемы с доверием



Решение? Терапия. Да, это не мгновенное исцеление, но это как починка сломанной ноги — без помощи специалиста можно остаться хромым на всю жизнь.

Воздействие буллинга

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестаёт спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

У детей, ставших жертвами буллинга, могут развиться значительные нарушения душевного здоровья (например, тревожность, депрессия, низкая самооценка, а иногда и суицидальные наклонности); не исключены социальная изоляция и трудности с посещением школы.

Негативные последствия травли распространяются и на детей, которые традиционно не рассматриваются как непосредственно вовлечённые в буллинг. Например, может быть нарушено психологическое равновесие тех, кто стал свидетелем издевательств, у них обнаруживается больше поведенческих проблем, чем у состоящих в группах с более здоровыми взаимоотношениями, а также ухудшается успеваемость.

Кто участвует в травле

Какие дети становятся агрессорами? Кто подвергается наибольшему риску стать жертвой? Важно с осторожностью делать обобщения и предположения о типе детей, оказывающихся в каждой из категорий. Тем не менее исследования на эту тему дают основания для следующих выводов.

Дети-агрессоры

Иногда имеет место проактивная травля — спланированная заранее (целенаправленная). Здесь есть чёткая цель и умысел. Дети, которые занимаются проактивным буллингом, часто обладают развитой социальной компетентностью и хорошо понимают эмоции других людей, но им не хватает сочувствия (то есть им трудно понять, каково это — быть жертвой).

И наоборот, существует реактивная травля. Ребёнок, выступающий в роли реактивного агрессора, может плохо понимать эмоции других людей и поэтому не осознает, какие чувства вызывает у них подобное поведение. У такого ребёнка слабо развиты социальные навыки, а социальная компетентность низкая. Он с большей вероятностью гиперактивен, импульсивен, вспыльчив, раздражителен и не склонен сдерживать вспышки гнева, что часто усугубляет ситуацию. В эту группу попадают и дети-агрессоры, и дети-жертвы.

Дети-жертвы

Этим детям не хватает уверенности в себе, их социальная компетентность невысока. Одни страдают от приступов тревожности и пассивны, другим трудно регулировать собственные эмоции, и поэтому они набрасываются на других детей и сами попадают в неприятные ситуации. У них может быть хорошо развита аффективная эмпатия (способность чувствовать то, что чувствуют другие), но отсутствует эмпатия когнитивная (понимание этих чувств). У таких детей мало друзей, поэтому они более уязвимы.

Признаки буллинга

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идёт не так?

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребёнок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребёнка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребёнка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребёнок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребёнком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо ещё настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

Кто ещё знает о травле?

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идёт не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников.

Возможно, вы услышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребёнок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

Что можно сделать, если вы считаете, что ребёнок подвергается травле

Если ребёнок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймёте. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предо-

ставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребёнку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребёнок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы.

Что делать родителям

- Как разговаривать с ребёнком о проблеме
- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребёнку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребёнку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребёнка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребёнка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

Как реагировать ребёнку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.

- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

Какие меры предпринять родителям

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в её разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребёнку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
- Если ребёнку нанесли физические травмы (даже лёгкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребёнка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что её травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю, конфликт и непопулярность.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.
- Какие советы нельзя давать ребёнку
- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»



Если вы — родитель агрессора

- Вот несколько советов родителям ребёнка, который травит других.
- Агрессор нередко ведёт себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребёнок ведёт себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.
- Важно иметь в виду, что недооценивание серьёзности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить её — жёсткое пресечение.
- Всем родителям рекомендуем ознакомиться с материалами сайта травлинет.рф.



Как бороться с буллингом в школе

Для начала стоит со всей серьёзностью отнестись к этому вопросу. Не стоит воспринимать буллинг в школе как простую детскую шалость, ведь иногда травля может привести к самым страшным последствиям – например, убийству или самоубийству.

Тем, кого травят:

Как НЕ НАДО делать:

- агрессивно спорить или отвечать тем же;
- делать вид, что тебе всё равно или что тебе смешно, *когда это не так;*
- убегать, прятаться, молчать.

Как МОЖНО делать:

- не реагировать на провокацию;
- задать встречный вопрос («Ты так думаешь?»);
- согласиться («Да, и что?»);
- разрешить так думать («Это твоё мнение»).

Важнее всего понять, что слова и поступки буллера никак не меняют жертву буллинга и что равнодушное отношение к попыткам травли – то, что поставит буллера в ступор.

Что делать родителям, чьи дети столкнулись с буллингом

В первую очередь **поговорить с психологами и учителями.** К ним можно обратиться прямо в школе или в НКО. Главное – донести, что это общая проблема, которую вы хотели бы решить, а не предъявлять претензии.

Если разговоры не помогут и школа не сможет защитить ребёнка от травли, можно подать иск в суд. Используйте Кодекс Российской

Федерации об административных правонарушениях (Часть 2, Статья 5.57 про нарушение прав обучающихся).

При физическом насилии необходимо:

- Перестать водить ребёнка в учебное заведение;
- Собирать доказательства (справки о здоровье, испорченные вещи, скриншоты переписок и так далее);
- Написать заявление в полицию прокуратуру;
- Обратиться к чиновникам (местное Управление образования, Рособрнадзор, Уполномоченный по правам ребёнка);
- Привлечь внимание общественности.



Список книг про травлю и поиск друзей

Роль литературы в преодолении школьной травли

В России, по статистике, травле в школе подвергается каждый второй ребёнок. Главным фактором, вызывающим агрессию, чаще всего становится отличие от других. Но порой именно непохожесть делает человека уникальным и позволяет ему добиться жизненных высот. Таких же, как у героев книг нашей подборки.

Чтение книг о буллинге и дружбе выполняет следующие функции:

- Анализ причин конфликтов. Подросток учится различать роли жертвы, агрессора и пассивных наблюдателей в группе.
- Поиск вариантов решения. Примеры литературных персонажей демонстрируют способы обращения за помощью к родителям, педагогам или психологам.
- Развитие эмпатии. Сюжеты показывают эмоциональное состояние человека, подвергающегося изоляции, и выстраивают понимание ценности взаимного уважения.
- Определение критериев здоровой дружбы. Книги помогают отличать токсичное общение от искренней поддержки и взаимовыручки.



Железников, В. К. Чучело: повесть: 6+ / В. К. Железников; редактор Н. Гусарова; художник Е. Муратова.– Москва: АСТ, 2017.– 222, [1] с.: ил.– (Классика для школьников)

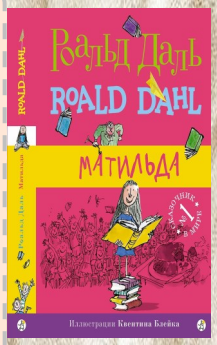


Двенадцатилетняя Лена Бессольцева — новенькая в классе. Она выделяется среди одноклассников характером и внешним видом. А когда наивная и добрая Лена взяла на себя вину Димки Сомова, одноклассники, не задумываясь, переходят от слов к безжалостной травле.

Сила характера и стойкость Ленки достойны восхищения. Она до последнего верит, что Дима признается, что виноват. Но испуганному мальчишке ничего не остаётся, как примкнуть к остальным. Владимир Железников акцентирует внимание на доминировании общественного мнения в глазах ребёнка. На его страхе выделиться из толпы, настроить её против себя. В такой ситуации важно объяснить ребёнку, что он не должен бояться высказывать своё мнение, отличное от окружающих. Обязательно найдутся дети, вторящие ему. «Вот ты и не знаешь, что это такое, когда тебя гоняют, как зайца. А получается, раз побежал — значит, виноват. Теперь я учёная — надо отбиваться, если даже их много и тебя бьют. Но бежать нельзя. Тогда я этого не понимала и побежала».

Даль, Роальд Матильда: 6+ / Роальд Даль; пер. с англ. Е. Суриц; ил. К. Блейка.– 3-е изд.– Москва: Самокат, 2015.– 265, [4] с.: ил.– (Роальд Даль. Фабрика сказок)

Матильда – маленький гений, однако родители считают её «буквально болячкой», а школьная директриса постоянно над ней издевается. Но, правда в том, что все они глупцы, и им нет дела ни до кого, кроме себя... И Матильда решает их проучить. Благодаря замечательному уму и скромности Матильды, в школе у неё очень скоро появляются друзья, в числе которых – её учительница, милейшая мисс Ласкин, и одноклассники, и они не дадут друг друга в обиду!



Шолохова, Е. А. Запретная земля: [повесть и рассказы]: 12+ / Е. А. Шолохова.– Москва: Аквилегия-М, 2017.– 237, [2] с.– (Современная проза)

Есть на земле места, куда нельзя ступать человеку. Такие места окутаны неразгаданными тайнами, о них слагаются легенды. Но что будет, если нарушить табу, если прикоснуться к запретной тайне? Десятиклассник Артём Лукомский, решивший подработать летом в рекламном агентстве, волей случая оказывается вместе со своими коллегами на земле, которую люди знающие веками обходят стороной. Ведь по преданию тех, кто осмелится переступить границу, ждёт страшная и неминуемая кара. Для читателей старше 16 лет.



Крюкова, Т. Единожды солгавший: повесть и рассказы: 12+ / Т. Крюкова.– Москва: Аквилегия-М, 2009.– 352 с.– (16+)



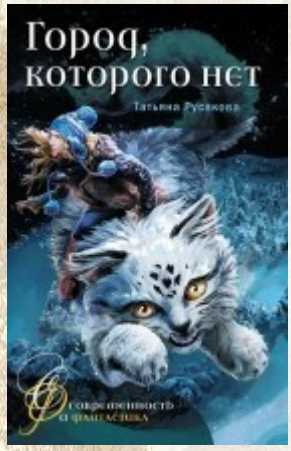
«Единожды солгавший» - это сборник рассказов разных по настроению: романтических и трагических, шутливых и серьёзных, из которых, как из кусочков смальты, складывается пёстрая мозаика современной жизни. При всей несхожести вошедших в книгу произведений их объединяет вечная тема любви. Тамара Крюкова - лауреат Всероссийского конкурса «Алые паруса», лауреат Первой премии Международного общественного благотворительного фонда «Русская культура» за возрождение литературы для юношества России, обладательница многих других престижных наград.

Габова, Е. «Двойка» по поведению: школьные рассказы о любви и не только / Е. Габова; художник К. Прокофьев.– Москва: Аквилегия-М, 2012.– 256 с.



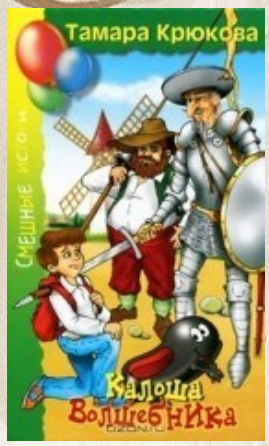
В книгу замечательной российской писательницы Елены Габовой вошли одиннадцать рассказов о любви, дружбе, человеческих взаимоотношениях. Это искренний, откровенный разговор с молодым читателем. Елена Габова - лауреат Международной литературной премии им. В.П. Крапивина, финалист национальной литературной премии «Заветная мечта», лауреат Конкурса детской и юношеской художественной литературы им. А.Н. Толстого, Всероссийской литературной премии им. П. Бажова и других. Книги Габовой переводились на немецкий, японский и другие языки. Для среднего и старшего школьного возраста.

Русакова, Т. Город, которого нет: [фантастическая повесть]: 12+ / Т. Русакова; художник А. Зинина.– Москва: Аквилегия-М, 2017.– 284, [3] с.: ил.– (Современность и фантастика)



Во всём виноват первый дождь! А ещё лужа, в которую случайно наступила Лиза. Кто же знал, что это обернётся непредсказуемыми последствиями. По воле злого рока девочка попадёт в Город, которого нет на картах, и ей придётся немало поплутать по нему, прежде чем она сможет вернуться домой. Всё бы ничего, но, оказывается, здесь на неё объявлена охота. Лиза не знает, что она - некий универсальный ключ, открывающий дверь в иные миры... За повесть «Город, которого нет» Татьяна Русакова стала лауреатом Международного литературного конкурса «Новая сказка-2015»

Крюкова, Т. Калоша Волшебника, или Занимательное пособие по правилам поведения: повесть-сказка: 6+ / Т. Крюкова; худ. Ю. Швецова, И. Шумилкина, Ю. Сперанский; редактор З. Гордеева.– Москва: Аквилегия-М, 2010.– 256 с.: ил.– (Смешные истории)



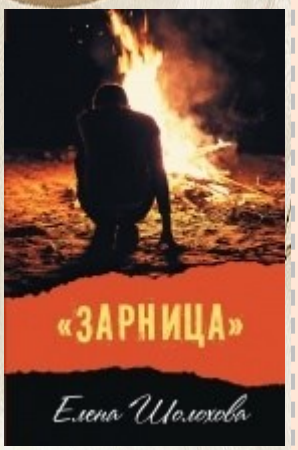
Однажды рассеянный Волшебник потерял калошу, которая жила у него так долго, что и сама научилась творить чудеса. Отправившись в путешествие, Калоша встречается с разными ребятами. Среди них и забияка, и трус, и лентяй, и врунишка. Для каждого у Калоши припасена своя волшебная история. Она помогает ребятам взглянуть на себя со стороны и измениться к лучшему. Не зря эта книга носит подзаголовок «Занимательное пособие по правилам поведения». Она поможет детям вместе с героями посмеяться над своими недостатками и страхами и избавиться от них. Для младшего школьного возраста.

Амраева, А. А. Футбольное поле: [повесть]: 6+ / А. А. Амраева; художник Н. Сапунова.– Москва: Аквилегия-М, 2014.– 188, [1] с.: ил.– (Современная проза)

«Жизнь - это футбольное поле», - считает десятилетний Димка, для которого нет ничего важнее футбола. Он мечтает стать профессиональным футболистом и вывести сборную страны в финал чемпионата мира. Ему очень хочется, чтобы мама увидела этот решающий матч. Но, увы, мама против того, чтобы сын играл в футбол. А всё потому, что его отец, который не живёт с ними, футболист. И Димке остаётся одно из двух: идти к мечте наперекор всему или утонуть в запретах и сомнениях. Для среднего школьного возраста.



Шолохова, Е. А. «Зарница»: [повесть]: 12+ / Е. А. Шолохова.– Москва: Аквилегия-М, 2017.– 253, [2] с.– (Современная проза)



Лето 1984 года. Родители четырнадцатилетней Иры разводятся и, пытаясь оградить дочь от лишних страданий, отправляют её в пионерский лагерь. Для кого-то утренние побудки и линейки, соревнования и походы, костры и дискотеки - это приключения, полные романтики, но для замкнутой, необщительной девочки - лишь ещё одно испытание. Ира подумывала даже о побеге, но неожиданно на неё обратил внимание симпатичный мальчишка. И вот уже уезжать из лагеря не хочется. Только так ли уж он с ней честен?

Кауфман, Б. Вверх по лестнице, ведущей вниз: для детей среднего возраста 9-14 / Б. Кауфман; пер. с англ. Е. Иванова, С. Шайкевич.– Санкт Петербург.: Азбука-классика, 2007.– 237 с.



«Привет, училка» — с этих слов начинается история молодой учительницы английского языка и литературы Сильвии Баррет в нью-йоркской школе. Она полна энтузиазма и готова стать для детей наставником и другом. Но школа живёт по своим правилам. Новая учительница буквально тонет в бесполезных формулярах, директивах и бюрократии. Где найти время на учеников, понимание и поддержку? Сильвию можно смело ставить в пример учителям, ведь ей всё же удаётся достучаться до детских сердец. Порой учителя оказываются под не меньшим прессингом, чем дети, — как со стороны руководства школы, так и родителей. Для своей героини Кауфман находит решение: не отступать от намеченного плана, уделяя ученикам необходимое внимание. «Как их исправлять и что исправлять — правописание, пунктуацию или одиночество, сквозящее между строк?».

Тор, А. Остров в море: повесть: для юношества 14-20 / А. Тор; пер. со швед. М. Конобеева; илл. Е. Андреева.– Санкт Петербург.: Самокат, 2007. – 288 с.: ил.

Рассказ о событиях Второй мировой войны заставляет читателей задуматься над прошлым, настоящим и будущим. Повесть «Остров в море» – история девочки из семьи австрийских евреев, которую приняла и спасла шведская семья, это взгляд на большой и поначалу чужой мир, в который попадает оторванный от семьи и родины ребёнок. Те, кто будет читать эти ранящие душу страницы, получат своего рода прививку: можно надеяться, что они не поддадутся искушению подразнить ровесника, если он «не такой, как все».



Хинтон,С.Э. Изгои: [культовый роман американской литературы]: 16+ / С. Э Хинтон; перевод с английского А. Завозова; предисловие А. Завозова; редактор Е. Яковлева.– Москва: Livebook, 2017.– 283, [2] с.



Маленький городок в Оклахоме, 60-е годы. В конфликте противостоят друг другу банды подростков – грязеры и вобы. Первое правило грязеров – по одному не ходить, второе – не попадаться. И всегда стоять за друзей горой, что бы они ни сделали. 14-летний Понибой Кертис уверен: богатеньким деткам – вобам, золотой молодёжи с западной части города – никогда не понять ребят из бедных кварталов с восточной стороны. И лишь одна страшная ночь, одна стычка с вобами все меняет. Сьюзан Элоиза Хинтон начала писать роман «Изгои» в 1965 году. Книга повествует о проблемах реальных подростков – представителей подростковых банд, жителей бедных кварталов, детей из неполных семей.

Кинг, С. Кэрри: роман, рассказы: для детей среднего возраста 9-14 / С. Кинг.– Москва: Сигма-Пресс, 1995.– 384 с.– (Мастера остросюжетной мистики. Вып. 34)



Стивен Кинг «Кэрри» Кэрри — обычная девочка в маленьком провинциальном городке, над которой все издеваются, «белая ворона». Она старомодно одевается, не гуляет со сверстниками. Её мать строгая и религиозная женщина, которая досаждает ей не меньше одноклассников. Долгое время она накапливала в себе обиду и злость, сдерживала гнев... Пока не открыла в себе способности к телекинезу. И вот тогда все её обидчики узнают кто она есть и поплатятся, весь городок получит полный расчёт за все унижения, что пережила Кэрри...

Кормье, Р. Шоколадная война: 12+ / Р. Кормье; пер. с англ. В. Бабков.– Москва: Розовый жираф, 2012.– 248 с.– (Вот это книга!)



Роберт Кормье «Шоколадная война» Четырнадцатилетний Джерри Рено всего-то и сделал, что отказался продавать шоколадные конфеты, которыми по традиции торговали все ученики школы. Но с этого началась настоящая война. Война, в которую втянулись преподаватели, ученики и тайное школьное общество Стражей. Как обычные подростки превращаются в толпу и до чего могут дойти в травле белой вороны? Где находится грань между бездействием и соучастием в жестокости? Чем закончится шоколадная война и удастся ли Джерри отстоять себя и свой выбор?

Тассиес Украденные имена / Тассиес; перевод с испанского М. Кадетова.– Москва: КомпасГид, 2011.– 32 с.: ил.– (Открытый диалог)



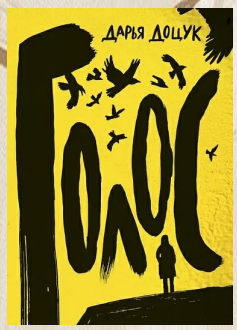
Это книга об одиночестве ребёнка, который со звонком с уроков ждёт, пока остальные разойдутся, который уверен, что летающие по раздевалке брюки – его, который воспринимает школу как новый срок наказания. Ребёнка, которого никогда не зовут по имени. Потому что у него его украли в школе. Его зовут зубрилой – потому что он внимательно слушает учителя, трусом – потому что не даёт сдачи. Говорят, что это его проблема, что он живёт в своём собственном мире, что видит мир не так, как остальные.

Шмидт, Гэри Битвы по средам: 12+ / Гэри Шмидт; пер. с англ. О. Варшавер; илл. Д. Богданова-Чанчикова.– Москва: Розовый жираф, 2013. – 384 с.: ил.



Это захватывающий и остроумный рассказ о жизни подростка в течение одного учебного года. Сколько открытий, оказывается, может уместиться в десять месяцев: сбежавшие крысы — это не страшно, Шекспир — это не скучно, а ещё приезд любимого бейсболиста, роль в спектакле и первая любовь. И все это в 1967 -68 году на фоне войны во Вьетнаме, ещё бы – ведь на дворе 1967 год.

Доцук, Д. С. Голос: [повесть]: 12+ / Д. С. Доцук; главный редактор И. Балахонова.– Москва: Самокат, 2017.– 189, [2] с.– (Встречное движение)



Повесть о шестнадцатилетней Саше, переживающей последствия эмоциональной травмы и непонимание ровесников. Героиня находит поддержку в книжном клубе, где учится заново доверять людям и выстраивать дружбу.

Вильке, Д. Грибной дождь для героя / Д. Вильке; иллюстрации Д. Горелышев.– Москва: Самокат, 2011.– 200 с.: ил.– (Лучшая новая книжка)



Дарья Вильке «Грибной дождь для героя» Приключения, выдумки, игры, опыты. Первые симпатии и первый стыд за невольную жестокость. Осознание собственной и чужой ранимости… В героях многие читатели – и дети, и взрослые, – узнают самих себя.

Дашевская, Н. С. День числа Пи: [повесть]: 12+ / Н. С. Дашевская; главный редактор И. Балахонова.– Москва: Самокат, 2021.– 194, [1] с.– (Встречное движение)



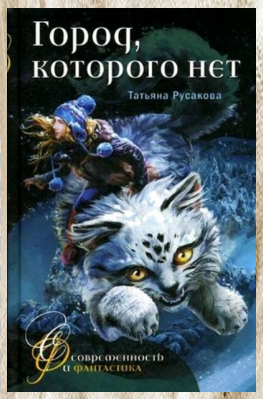
Я не странный, я нормальный. Это все остальные странные. На самом деле вы считаетесь нормальными только потому, что вас больше! Как будто если каких-то людей больше, то они правы. Между прочим, большинство считало, что Земля плоская» В школе Лёву Иноземцева считают странным. Единственный человек, с которым он нашёл общий язык, как назло, садится за одну парту с тем, кто насмехается над Лёвой больше всех. А ещё Лёва Иноземцев любит музыку, потому что она логична. Жалко, мало кто это понимает.

Бодрова, Е. Дом, в котором живёт Гром: повести: 12+ / Е. Бодрова; редактор Ю. Питецкая; иллюстрации Н. Кондратова.– Москва: Аквилегия-М, 2021.– 200, [2] с.: ил.



Толе двенадцать, и он мечтает стать скульптором. Для своих поделок он собирает глину, как учил его дедушка. Однажды, когда мальчик возвращается домой, его настигает одноклассник по прозвищу Серый. Он преследует Толю не в первый раз, и Толе очень хочется быть смелым. Но как это сделать, когда на стороне Серого целая банда, а на Толиной – никого? Поддержка приходит неожиданно в лице мальчика со странным именем Фердинанд Артамон Громмэль, или просто Гром. В один прекрасный день он возникает из ниоткуда в Толином сарае и заявляет, что отныне будет здесь жить.

Русакова, Т. Город, которого нет: [фантастическая повесть]: 12+ / Т. Русакова; художник А. Зинина.– Москва: Аквилегия-М, 2017.– 284, [3] с.: ил.– (Современность и фантастика)



Во всём виноват первый дождь! А ещё лужа, в которую случайно наступила Лиза. Кто же знал, что это обернётся непредсказуемыми последствиями. По воле злого рока девочка попадёт в Город, которого нет на картах, и ей придётся немало поплутать по нему, прежде чем она сможет вернуться домой. Всё бы ничего, но, оказывается, здесь на неё объявлена охота. Лиза не знает, что она - некий универсальный ключ, открывающий дверь в иные миры….

Глейцман, М. Болтушка: для детей среднего возраста 9-14 / М. Глейцман; пер. с англ. М. Я. Бородицкая; послесл. Н. Тумашкова.– Москва: ОГИ, 2002.– 140 с.



Ровена Бэтс живёт в маленьком городке в Австралии, любит читать, умеет водить папин трактор, но не умеет говорить. Ровена - самый обыкновенный ребёнок: она немного застенчива, очень эмоциональна, у неё отличное чувство юмора, и уж точно она не менее нормальна, чем её папа, который всюду разгуливает в ковбойских сапогах и поёт во весь голос кантри. Повесть о девочке, которая болтает без умолку на языке жестов, становится доброй и радостной историей о дружбе, доверии и понимании.

Голдинг, У. Повелитель мух: [роман]: 12+ / У. Голдинг; перевод с английского Е. Суриц; ответственный редактор В. К. Демичев.– Москва: АСТ, 2022.– 317, [2] с.– (Эксклюзивная классика)

Уильям Голдинг « Повелитель мух» Группа мальчиков из церковного хора после авиакатастрофы оказывается на необитаемом острове. Им нужно приспособиться к окружающим условиям и выжить, а также придумать, как подать знак спасателям. Они ведут себя как в первобытные времена: охотятся, поклоняются придуманному ими зверю, совершают ритуальные обряды. Такое дикарское поведение постепенно приводит к тому, что они убивают одного из членов их племени… Оказавшись в условиях полной свободы и вседозволенности, мальчики не смогли взять себя в руки, а поддались животным инстинктам, став жестокими дикарями.



КНИГИ-РЕКОМЕНДАЦИИ,

КАК БОРОТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ

Если же вы уже находитесь в ситуации буллинга и не знаете, с чего начать борьбу, эти книги подскажут вам, что делать. Авторы на собственном опыте столкнулись с детской травлей и поделились своей историей с миром.

Медведев, Д. Ю. Как справиться с буллингом и завоевать друзей: все о психологии для детей: 6+ / Д. Ю. Медведев.– Москва: АСТ: Аванта, 2024.– 143 с.: цв. ил.– (Самоучитель по выживанию для детей)



Эта книга — практическое руководство по выживанию в школьном коллективе, адресованное детям младшего и среднего школьного возраста. Автор, психолог Дмитрий Медведев, доступно объясняет природу травли: почему она возникает, какие роли существуют в конфликте (агрессор, жертва, наблюдатель) и как групповая динамика заставляет одних нападать, а других — молча смотреть со стороны.

На страницах издания ребёнок найдёт конкретные алгоритмы действий на случай столкновения с агрессией: **как не дать себя в обиду** и правильно реагировать на оскорбления; **какие слова использовать**, чтобы сбить нападающего с толку; **когда нужно давать отпор**, а когда — вовремя обратиться за помощью к взрослым; **как грамотно выстроить диалог** с родителями и учителями, чтобы они услышали проблему и помогли её решить, не усугубив ситуацию доносом или публичным разбирательством.

Особое внимание уделяется восстановлению самооценки после пережитого стресса. Книга учит отличать настоящую дружбу от токсичных отношений, помогает преодолеть страх общения и даёт пошаговые советы по поиску единомышленников.

Издание опирается на реалии современной российской школы и узнаваемые ситуации из жизни подростков. Текст дополнен понятными

примерами, короткими комиксами и наглядными схемами, которые помогают легко усвоить сложные психологические концепции без скучной теории. В качестве культурного контекста автор проводит параллели с классическими произведениями об отношениях сверстников, например, вспоминая знаменитый фильм Ролана Быкова «Чучело».

Книга станет надёжным помощником не только для самих школьников, но и для родителей, педагогов и школьных психологов, предлагая им единый язык для обсуждения проблемы насилия в детской среде.

Форназари, Э. Что такое буллинг?: разбираемся вместе с героями любимых книжек!: 0+ / Э. Форназари; художник Д. Орту; перевод с английского Н. Конча; ответственный редактор П. П. Лемени-Македон.– Москва: РОСМЭН, 2021.– 60, [3] с.: цв. ил.



Буллинг — это намеренное и систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение физического, эмоционального или социального вреда. В своей книге итальянский психолог Элеонора Форназари предлагает юным читателям понятный и деликатный путеводитель по этой сложной теме.

Автор не прибегает к сухим определениям, а использует увлекательный приём: она проводит параллели между реальными школьными конфликтами и поступками известных сказочных злодеев. На примере колдуний, людоедов и волков из детских произведений дети учатся быстро распознавать задир и агрессоров в реальной жизни — будь то школьный двор, спортивная площадка или пространство интернета (кибербуллинг). Книга подробно разбирает различные формы травли: **физическую**; **вербальную**; **психологическую**.

Главная ценность издания заключается в практической пользе. Автор не только объясняет природу агрессии, но и даёт конкретные инструменты для защиты личных границ. Читатели узнают, как грамотно давать отпор обидчикам, пропускать мимо ушей обзывания и что делать, если они вдруг сами оказались в роли агрессора. Текст написан максимально доступно, без лишней назидательности, чтобы ребёнок мог разобраться в ситуации самостоятельно, даже если ему сложно поделиться проблемой со взрослыми.

Издание адресовано детям младшего и среднего школьного возраста, а также станет незаменимым помощником для родителей и педагогов, стремящихся создать безопасную среду для ребёнка и вовремя заметить тревожные сигналы

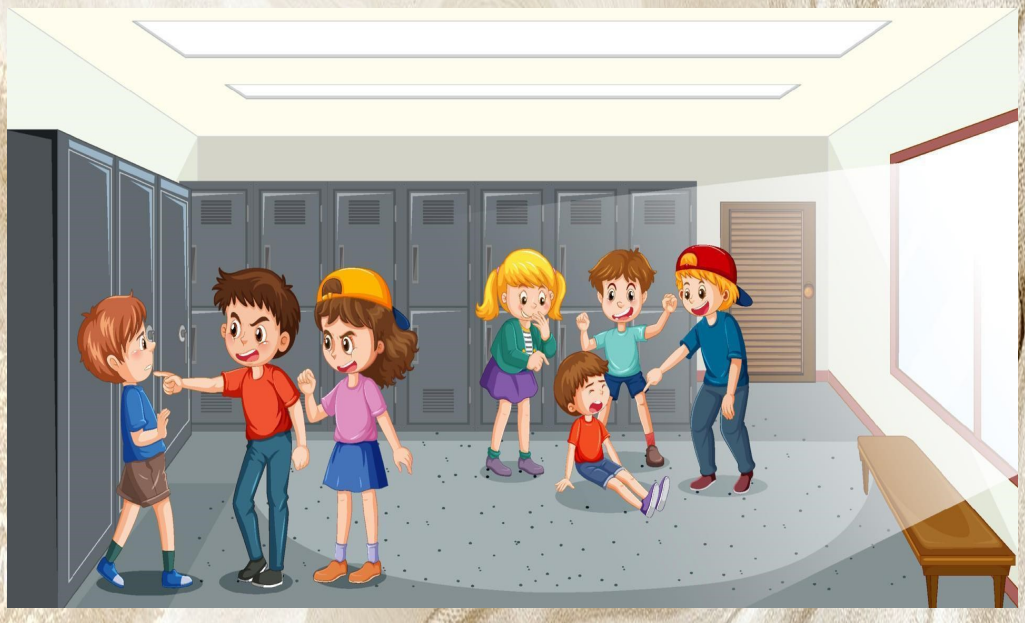
Заключение

Буллинг — это не про тебя. Это про них.

Главное, что нужно запомнить: ты не виноват(а). Ни в своей внешности, ни в характере, ни в том, что кому-то захотелось самоутвердиться за твой счёт.

Если прямо сейчас ты в такой ситуации — ищи поддержку. Если это было в прошлом — дай себе время залечить раны. А если видишь буллинг со стороны — не молчи. Мир станет чуть лучше, если каждый сделает хотя бы один шаг против травли.

Ну а если ничего не помогает — просто представь, что все эти люди через 20 лет будут рассказывать своим детям: «А вот в наше время мы травили одноклассников…» — и осознают, какими же они были жалкими.



ГДЕ ПОМОГУТ

У жертвы буллинга нет возможности самостоятельно повлиять на ситуацию, издевательства ожесточают, травмируют, ведут к тяжёлым последствиям для формирующейся психики. Буллинг — это крик о помощи.

При буллинге единственный верный путь — вмешательство взрослых!

ПИШИ!

Анонимный чат спсихологом **мырядом2020.рф**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Травли.NET

8 (800) 500-44-14

Официальный сайт: травлинет.рф. Предотвращаем травлю и работаем с её последствиями. Формируем психологически безопасную атмосферу в образовательных организациях.

Всероссийское движение «Спаси мне жизнь»

Вы всегда можете связаться с нами Отправив письмо на нашу электронную почту spasirf@mail.ru или нажав кнопку "Связаться"



Составитель: Афонина Т.П.
Редактор: Яркина Н.П.

+12

ГБУК СК «Ставропольская краевая детская
библиотека имени А.Е. Екимцева »

355035, г. Ставрополь, ул. Мира, 382.
Телефон: (8652) 24-27-49; 75-31-62
Факс: (8652) 75-31-63
Эл. почта: stavkdb@yandex.ru
http://www.ekimovka.ru
ВКонтакте:
http://vk.com/ekimovka26