

Внимание! Буллинг! (рекомендации родителям)

Что такое буллинг (травля)?

Травлей является ситуация, при которой один человек умышленно и многократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, а жертве трудно себя защищать.

Это означает:

- ***причинение боли*** – боль можно причинять различными способами, например, физическими побоями, отнимая или ломая вещи, вербальными оскорблениями или угрозами, умышленно исключая из совместной деятельности, распространяя некрасивые слухи и лживые утверждения, а также иными способами. Боль может быть как физической, так и душевной. Боль может причиняться на виду у других людей или коварно и скрытно.
- ***умышленно*** – сознательное (не нечаянное) причинение физической или душевной боли сверстнику. Дружеская и игровая возня и подшучивание не являются травлей.
- ***многократно*** – боль многократно причиняется одним и тем же человеком или группой. Травля не является случайной разовой ссорой или спором. Травля может длиться месяцами и даже годами.
- ***трудно себя защищать*** – травля всегда остается неравной. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче своих преследователей, может хуже уметь изъясняться или отличаться от других каким-либо иным образом, у нее может быть мало друзей в классе или она может не пользоваться особой популярностью. У преследователя может быть много сторонников, поэтому его жертвой могут стать все, кто не входит в круг его сторонников. Как правило, преследователь выбирает слабое место у своей жертвы, потому что это дает ему уверенность в своем превосходстве. Травлей не считается ситуация, при которой добровольно спорят или дерутся двое примерно равных по силе учеников.

Травля может принимать различные формы:

- ***физическая травля*** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;
- ***вербальная травля*** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;
- ***скрытая***, т.е. связанная с отношениями травля – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;

° **кибертравля** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п.

Участвовать в травле или быть жертвой травли не является естественной и, тем более, необходимой частью развития человека. Для поддержки безопасного развития ребенка важно, чтобы каждый родитель регулярно беседовал со своим ребенком и знал о том, как у него идут дела.

Первичные рекомендации родителям:

° **Находите время для своего ребенка**, беседуйте с ним и старайтесь понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит вам предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.

1. ° **Обратитесь к психологу**, если вам потребуются более точные рекомендации о том, как помочь своему ребенку. При необходимости, можно обратиться к педагогу-психологу ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Запись по ссылке [Заявка на бесплатную консультацию | ГБУДО НО \(cprmpsp52.ru\)](http://cprmpsp52.ru) или по телефону: 8(831)215-04-67

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕМ

1. **Преследователь не является плохим ребенком, а вы не являетесь плохим родителем.** Преследователю нужно помочь и разъяснить, какой вред он причиняет своим поведением другим детям. Если вы чувствуете, что для поддержки своего ребенка вам нужен совет, то смело обращайтесь к специалисту по поддержке в школе или каком-либо консультационном центре.

2. **Для изменения поведения преследователя ему нужно четко объяснить недопустимость травли.** Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться. Даже в том случае, если преследователь отличается очень хорошими или даже исключительными умениями, навыками, знаниями или поведением с другими людьми.

3. **Травля не является естественной частью взросления.** Дети, которые становятся жертвами травли, не становятся сильнее от этого опыта и не развиваются более успешно. Наоборот, травля может причинить жертве необратимый вред. Преследователи, в поведение которых не вмешивались, склонны в дальнейшей жизни чаще проявлять пренебрежение в отношениях с другими людьми или причинять противоправный ущерб.

4. **Преследователем часто руководит страх, что его статус в классе или группе является неустойчивым.** Он считает, что травля или ее организация

помогают ему сохранить статус среди сверстников или завоевать их расположение. Зависимость от оценки сверстников является неизбежной возрастной особенностью, особенно сильно выраженной в переломном возрасте. Своим причиняющим вред поведением преследователь может пытаться отвлечь внимание от его собственных возможных «недостатков», таких как неуверенность, страх, чувство никчемности или неумение справляться со сложными ситуациями.

5. Поведение преследователя «поддерживается» зрителями, т.е. людьми, от мнения которых он зависит или мнение которых для него важно. Поэтому недостаточно просто осудить поведение, принимающее форму травли, – необходимо также обратиться к школе, чтобы совместно найти решения.

6. Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение. При этом необходимо учитывать, что ребенок классифицирует поведение как «правильное» и «неправильное» не столько на основе слов, сколько на основе реальности, которую он ежедневно видит и испытывает. Если дома говорят одно, а поступают по-другому, то дети склонны исходить из конкретного поведения, а не из слов. Например, если ребенка физически наказывают дома (что запрещено), то он может сделать из этого вывод, что бить разрешено. В таком случае слова родителя, что других бить нельзя, кажутся ребенку лицемерными.

Что делать?

Если вы заметили в поведении вашего ребенка признаки, указывающие на травлю (передача унижающих сообщений, частое выражение пренебрежения к однокласснику, злобные шутки по адресу какого-то конкретного ребенка), то:

2. Не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранять спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о *которых вы пожалеете впоследствии.*

3. Оцените свои знания и навыки. Сможете ли вы сами приступить к решению этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь за посторонней помощью (например, к психологу в школе или в консультационном центре). Нет ничего стыдного в признании, что вы не умеете или боитесь заниматься данной проблемой. Но игнорировать такую ситуацию было бы постыдно.

4. Побеседуйте с ребенком и выслушайте его, будьте для него партнером и совместно обсудите ситуацию. Найдите для своего ребенка время, обсудите с ним ситуацию и постарайтесь понять, как он чувствует себя в этой ситуации и как он ее понимает. Пусть ребенок своими словами подробно расскажет вам о происшедшем. Если ребенку придется описать, что он сделал с другим

ребенком, это может помочь ему лучше понять чувства жертвы. Дайте ребенку возможность разъяснить причины своего поведения, но не забывайте, что он может быть в замешательстве и не обязательно сможет объяснить свое поведение.

5. Продумайте, достаточно ли у вашего ребенка возможностей для удовлетворения потребности в достижениях и получении признания (хобби, занятия спортом и т.п.). Травля может быть связана с потребностью ребенка в получении внимания и признания или с его низкой самооценкой. Помогите ему выбрать себе хобби или учебный предмет, к которому у него хорошие способности. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он ведет себя хорошо – если давать ребенку только негативную обратную связь, то он не научится позитивному поведению. Кроме того, ясно сообщайте ребенку, когда его поведение недопустимо, включая травлю кого-либо.

6. При первой возможности обратитесь к учителю и/или представителю школы. Расскажите о своих наблюдениях и попросите порекомендовать действия в такой ситуации.

7. При необходимости, обратитесь к психологу. За помощью можно обратиться к специалисту, работающему в ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Запись по ссылке [Заявка на бесплатную консультацию | ГБУДО НО \(cprmpsp52.ru\)](http://cprmpsp52.ru) или по телефону: 8(831)215-04-67

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

1. Помните, что травлю ничто не оправдывает! Никакое поведение, характер, национальность, строение тела, цвет волос, имущественное положение, навыки и знания или их отсутствие, одежда или привычки не оправдывают травлю.

2. Ребенок, который стал жертвой травли, не обязательно готов об этом говорить. Такая беседа заставляет ребенка вновь пережить неприятный опыт, поэтому при разговоре с ним нужно проявить максимальную деликатность.

3. Не принижайте значение происшедшего и воздерживайтесь от иронии, не предлагайте наобум решений и не обвиняйте. Избегайте таких фраз, как «Ничего страшного, справишься, пустяки!», «Ты уже не такой маленький, чтобы самому с этим не справиться!», «Ну и не общайся с ними!», «Не будь маменькиным сыночком!» и т.п. Для ребенка очень важны его сверстники, и ему важно чувствовать их одобрение.

4. Только сам ребенок может оценить, чувствует ли он себя хорошо и в безопасности или что чье-то поведение несет для него угрозу. Событие, маловажное с точки зрения родителя, может казаться ребенку непреодолимо тяжелым переживанием.

5. Ответственность за случаи травли несут не только школа и учителя.

Хотя родителям может казаться, что учителя могут или должны уметь контролировать все происходящее в школе, на практике это все-таки невозможно. В течение дня все равно возникают ситуации травли, которых работники школы не видят и им не становится о них известно.

6. Занимаясь проблемой травли, осознавайте страх ребенка. Ребенок может обоснованно чувствовать неспособность родителей и учителей окончательно и сразу решить проблему, потому что ребенок не всегда находится в их обществе. Также имеется риск того, что откровенный рассказ ребенка о его проблеме подвергнется осуждению со стороны сверстников.

7. У всех есть право и обязанность незамедлительно остановить травлю. Конфликты могут возникать между любыми детьми, но травля как систематическое выражение пренебрежения и причинение кому-то вреда является совершенно недопустимой.

8. Учитывайте возможность того, что ребенок не рассказал о травле учителю, что он не рассказывает вам все или искажает детали. Ребенку может казаться, что в определенной ситуации он сам дал повод для травли, или проявил недопустимую беспомощность, или что сокрытие правды позволит ему избежать осуждения сверстников и родителей.

9. В качестве родителя вы не можете требовать от ребенка, чтобы он пользовался популярностью в классе, но у вас есть основания предполагать, что если ребенок относится с уважением к другим людям, то и к нему относятся с уважением. Кроме того, вы можете исходить из того, что работники школы готовы сотрудничать с родителями для выработки у детей уважительного и внушающего чувство безопасности отношения ко всем людям.

Что делать?

Если вы заметили в поведении своего ребенка признаки того, что он стал жертвой травли (замкнутость, страх перед школой, отсутствие друзей, злость на все и всех, следы физического насилия и т.д.), то:

1. Не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранить спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о которых вы пожалеете впоследствии.

2. Поговорите с ребенком и расскажите ему, что вы заметили. Скажите, что вы беспокоитесь о нем и хотите помочь. Поддержите ребенка и будьте для него человеком, которому он может полностью довериться.

3. Пообещайте ребенку, что не станете его ругать, если он вам все расскажет. Для рассказа о трудных вещах ребенку нужна уверенность в том, что родитель его в любом случае поддержит и не станет осуждать.

4. Обсудите с ребенком следующие шаги для прекращения травли. До

обращения к кому-либо и детального рассказа об обстоятельствах травли обсудите такие шаги с ребенком. Ребенок должен быть уверен, что вы не станете предпринимать никаких шагов для прекращения травли за его спиной.

5. Обратитесь в школу и выясните, что вы могли бы совместно предпринять для прекращения травли. Прекращение травли предполагает сотрудничество всех взрослых и вклад со стороны всех участников.

8. Оцените достаточность своих знаний и навыков для того, чтобы справиться с ситуацией. Сможете ли вы сами начать решать эту проблему или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь к специалисту ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Запись по ссылке [Заявка на бесплатную консультацию | ГБУДО НО \(cppmsp52.ru\)](http://zayavka.gbuodno52.ru) или по телефону 8(831)215-04-67