

## ПАМЯТКА для родителей

### Что делать в ситуации школьной травли?

#### Уважаемые Родители (законные представители)!

Среди травмирующих переживаний, с которыми может столкнуться современный ребенок, особое место занимает буллинг. «Школьная травля (буллинг – от англ. bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – это систематическое психологическое или физическое агрессивное поведение группы лиц, являющихся участниками образовательного процесса, в отношении одного или нескольких лиц.

Школьной травлей признаются, в частности:

- бойкот (отказ группы лиц разговаривать, отвечать на вопросы, замечать, иным образом взаимодействовать с жертвой травли);
- исключение из группы;
- обращение группы к жертве травли (буллинга) с использованием оскорбительных прозвищ;
- умышленное повреждение, похищение имущества жертвы травли группой лиц или одним лицом в результате сговора с группой лиц, независимо от материальной ценности этого имущества;
- публичное обсуждение физических или интеллектуальных особенностей и недостатков жертвы травли;
- распространение о жертве травли неблагоприятной (порочащей) информации (сведений);
- кибербуллинг (травля с использованием глобальной сети Интернет);
- любые иные формы систематического насилия группы лиц по отношению к жертве травли» [2, с.6-7]

**Первый шаг** родителей в случае, если ребенок попал в ситуацию травли - это сформулировать проблему: действительно ли имеет место конфликт, происходящий между ребенком и целым классом, или частью класса, или иной внутришкольной социальной группой.

Чтобы определить проблему, достаточно обратить внимание на поведение ребенка: например, ребенок регулярно приходит из школы в подавленном состоянии, ходит туда с неохотой, отказывается от участия в школьных мероприятиях, молчалив, замкнут, не общается с одноклассниками, не делится никакими историями, вплоть до полного

избегания темы школы, может снизиться успеваемость, нарушиться сон, могут появиться признаки аутоагрессии (нанесение самоповреждений, суицидальные переживания, отказ от еды и др.). Внимание должна привлечь совокупность таких признаков или/и их интенсивность.

Подобное поведение не обязательно следствие регулярной групповой травли и агрессии в отношении ребенка, поэтому важно определить проблему в ходе наблюдения и сбора первичной информации (от самого ребенка, его ближайшего окружения). В случае обоснованных подозрений относительно того, что имеет место регулярная *групповая* травля и агрессия в отношении ребенка, распространяющаяся в т.ч. в социальных сетях Интернет, разрешение ситуации требует привлечения третьих лиц.

**Второй шаг** – максимально полно выяснить причины происходящего.

Обнаружив явное неблагополучие ребенка, необходимо разобраться в том, что происходит, кто участники конфликта и т.п., при этом не давая оценок участникам ситуации или другим людям. На этом этапе рекомендуется пообщаться с классным руководителем и школьным психологом. Нас не должно останавливать нежелание ребенка обсуждать данную тему (причины могут быть разнообразны: страхи, недоверие, низкая самооценка и т.д.) Также на этом этапе можно обнаружить доказательства об издевательствах (фото, видео, переписку). Эти факты необходимо предоставить педагогическим работникам школы. Важно быть доброжелательным при общении с ребенком, иначе он может не захотеть рассказывать о происходящем. Важно сказать ребенку, что делать что-либо без его согласия Вы не будете, и сдерживать слово. Нецелесообразно при разговоре с ребенком ссылаться на свой личный опыт фразами: «Вот я в твоём возрасте...»

**Третий шаг** – вовлечение педагогических работников, включая службу школьной медиации, в разрешение проблемной ситуации. На этом этапе желательно обсудить с педагогическими работниками школы действия каждой из сторон - что делают в ситуации выявленного буллинга педагогические работники в школе, а что – родители в семье. В процессе профилактики и противодействия травле школьные педагоги являются основным звеном, которое способно взаимодействовать со всеми сторонами конфликта: пострадавшим ребенком, с теми, кто осуществляет травлю, с теми, кто ее пассивно поддерживает (так называемые свидетели).

**Четвертый шаг** – психологическая реабилитация ребенка, подвергнувшегося травле. На данном этапе родители становятся важными участниками поддержки пострадавшего

ребенка, наряду с педагогическими работниками. Родители могут найти ребенку подходящее занятие, формирующее его «зону успешности», повышающее его самооценку и уверенность в своих силах (например, занятия спортом). Опыт показывает, что пострадавшему ребенку важно помочь обрести безопасное пространство и дружественный круг общения других детей, а также повысить свою самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

Помимо этого, родители могут обратиться за поддержкой в структуры, осуществляющие антибуллинг-программы в России: «Травли нет» <https://гравлинет.рф> и «Каждый важен» <https://каждыйважен.рф> Также существуют специальные горячие линии для тех, кто столкнулся с травлей в сети (проект «ВКонтакте» «Останови травлю!» - <https://kiberbulling.net>, проект «Лига безопасного Интернета» - <https://ligainternet.ru>, проект Учеба.ру «15 правил безопасного поведения в интернете» - <https://www.ucheba.ru/project/websafety> и др.)

В случае, если Вы считаете, что предпринимаемые Вами совместно с педагогами, психологом, службой медиации, шаги не приносят результата, возможно непосредственное обращение к директору образовательной организации.

**Пятый шаг – профилактика (предупреждение) буллинга.** Ребенок, переживший длительную ситуацию травли, получает серьезный опыт жизненной неудачи, своего рода «научение беспомощности». Разрешение конкретной ситуации буллинга, последующая психологическая реабилитация могут быть недостаточны для недопущения подобных ситуаций в будущем. Это может быть связано, например, с определенными личностными особенностями ребенка - робость, неуверенность в своих силах, мягкость, чрезмерная отзывчивость, доброжелательность и т.д., располагающими его к повышенной уязвимости в отношениях с другими людьми. Поэтому целенаправленное обучение ребенка пониманию недопустимости определенных взаимодействий (например, ребенок начинает регулярно отдавать свои карманные деньги или личные вещи, или брать вину другого на себя и т.п.), формирование у него представлений о продуктивных шагах по разрешению проблемных ситуаций (а они всегда имеют место в реальной жизни) должны стать особым предметом заботы и внимания родителей.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и, прежде всего, родителей.