

КОГДА РЕБЕНОК – ЖЕРТВА БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок оказался жертвой травли или изгоем в коллективе.

Существует убеждение, что основными причинами возникновения травли выступают национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, социальное положение семьи. Однако каждый ребенок в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Даже если ребенок чем-то отличается от остальных, это ни в коем случае не является поводом или оправданием для травли или исключения из коллектива.

Никто не заслуживает плохого отношения к себе.

Если кто-то стал жертвой травли – это не означает, что проблема в нем.

Травля – это проблема всего коллектива, в котором сложилась система ценностей, которая допускает ее существование. В таком классе сложился паталогический сценарий буллинга, в котором свидетели допускают, чтобы на их глазах кого-то травлили.

И преодолеть его могут в первую очередь свидетели. Их помощь позволит жертве и агрессору выйти из сценария буллинга. И тогда свидетель становится защитником. Потенциальные защитники – это не только дети, но и педагоги, а также родители.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ:

К сожалению, дети-жертвы школьного буллинга редко рассказывают родителям о проблеме, оставаясь наедине со своей бедой. На это у них есть множество причин: они могут стыдиться того, что оказались в роли изгоя, считать, что с этой проблемой они должны справиться сами, могут бояться расстроить вас или не верить, что взрослый может помочь.

Постарайтесь с пониманием отнестись к этому молчанию.

Но буллинг – это ситуация, в которой, если ребенок не просит помощи, это не значит, что он в ней не нуждается.

Как родитель может узнать, что ребенок столкнулся с травлей в школе?

Будьте внимательны к ребенку, и вы сможете заметить тревожные изменения в его поведении:

- ребенок приходит домой с синяками, ссадинами, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
- вы слышите от ребенка или от других людей о том, что его обижают, высмеивают, у него есть обидное прозвище;
- у ребенка регулярно отбирают деньги, книги или личные вещи, портят или прячут их;
- ребенок никогда не принимает участия в совместных играх или оказывается последним, кого пригласили в игру или команду;
- у ребенка нет постоянных друзей, он рассказывает о том, что чувствует себя одиноко или некомфортно в классе;
- вы наблюдаете сами или вам рассказывают, что ваш ребенок старается держаться поближе к взрослым вместо того, чтобы общаться со сверстниками;
- ребенок боится отвечать у доски перед классом;
- ребенок часто ищет поводы, чтобы не идти школу;
- у ребенка резко снизилась успеваемость;
- у ребенка появились физические признаки стресса: потеря аппетита, сложности засыпания, ночные кошмары, головные боли и пр.

Это явные сигналы психологического дискомфорта, и они требуют вашего внимания. Старайтесь замечать состояние ребенка, интересоваться его причинами, поддерживать, когда ребенку нужна ваша помощь.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Что если вы не ошиблись в своих худших опасениях, и ваш ребенок действительно стал объектом травли? Вы расстроены, рассержены, растеряны.

Вам не хочется верить в это, либо наоборот – вы стремитесь немедленно позвонить классному руководителю, администрации школы, родителям обидчиков. Однако первый и главный человек, кому сейчас нужно ваше внимание, кто напуган сильнее вас, – это ваш ребенок.

ПЛАН А: ПОЗИТИВНЫЙ

Всегда начинайте с этого плана. Он не только способен помочь вашему ребенку, но и снизит риск повторения травли в классе по отношению к другим детям.

1. **Поговорите с ребенком.** Постарайтесь как можно больше узнать о ситуации. Будьте настойчивы, но в то же время бережны, деликатны. Дайте ребенку понять: что бы ни происходило, вы будете на его стороне. Советы о том, что делать и как разговаривать с ребенком, приведены ниже.
2. **Поговорите с классным руководителем и школьным психологом.** Очень важно заручиться поддержкой педагогов. Опишите проблему так, как о ней рассказал вам ваш ребенок. Квалифицируйте происходящее как буллинг. Сообщите о своей обеспокоенности и о том, что необходимо принять меры.
3. **Совместно с педагогом и психологом составьте план конкретных действий по разрешению ситуации.** Не стесняйтесь быть настойчивыми, добиваться от классного руководителя и психолога конкретных действий, гарантий по их выполнению. Дело касается благополучия вашего ребенка.
4. **Следите за реализацией запланированного.** Регулярно встречайтесь с классным руководителем и психологом для обсуждения ситуации и возможной корректировки плана.

ПЛАН Б: ЗАПАСНОЙ

Переходите к плану Б только если план А не дает результатов: педагоги бездействуют, отрицают проблему, либо считают, что ваш ребенок «сам виноват». Последовательно выполните следующие шаги. Прежде чем перейти к следующему шагу, убедитесь в отсутствии эффекта от предыдущего.

Для реализации этого плана вам потребуются материальные свидетельства – любые доказательства фактов буллинга и бездействия должностных лиц.

Шаг 0. Подумайте о том, стоит ли продолжать добиваться правды в этой школе и/или в этом классе. Помните, что травля – это не проблема агрессора и жертвы, это дисфункция класса или всей школы как системы. Возможно, лучшим решением будет перейти в другой класс

или сменить школу. Обсудите с ребенком эту возможность. В ряде случаев такое решение бывает оптимальным. Если вы решили остаться, переходите к следующему шагу.

Шаг 1. На имя директора школы напишите заявление, в нем подробно опишите ситуацию и попросите администрацию принять меры. В Федеральном законе об образовании есть статья об обеспечении безопасной образовательной среды для всех обучающихся. Она обязательна к исполнению всеми образовательными организациями.

Шаг 2. Если администрация школы никак не реагирует, нет иного выхода, кроме письменного заявления к уполномоченным государственным службам: департамент/региональное министерство образования, Роспотребнадзор, уполномоченный по правам ребенка региона.

Шаг 3. Если никто не помогает, ситуация не развивается или усугубляется, можно привлечь внимание общественности и СМИ через социальные сети, позвонить в редакции изданий, радио или телеканалов; обратиться в региональные НКО, которые занимаются похожими проблемами.

Шаг 4. В самом крайнем случае, если предыдущие шаги не дали результата, можно подать иск в суд, но прежде следует проконсультироваться с адвокатом.

Мы очень надеемся, что вам не придется пройти шаги плана Б. Но если такое все же случилось, не превращайте ситуацию в свою личную войну. Помните, что все, что вы делаете, должно быть в интересах ребенка.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?

Говорить о травле будет непросто вам обоим. Но это первое и самое важное, что нужно сделать. Вот несколько советов перед тем, как начать разговор.

Будьте на стороне ребенка. Что бы ни происходило, дайте ребенку понять, что вы всегда на его стороне. Сейчас ему необходимо это понимать, ведь случившееся подорвало его чувство уверенности и безопасности.

Не ищите причин травли в самом ребенке. Поверьте, он ни в чем не виноват и не мог повлиять на ситуацию. Жертвой травли может стать

любой. Вопросы наподобие «может быть, ты сам сделал что-то не так?» совершенно неуместны. Ваша поддержка и принятие – ключевой ресурс для ребенка в этой сложной ситуации.

Сохраняйте спокойствие. Постарайтесь контролировать свои эмоции, насколько это возможно. Если ребенок увидит, что вы подавлены, унижены или впадаете в агрессию, он, скорее всего, попытается поберечь ваши чувства – «закроется» вместо того, чтобы открыться.

Не преуменьшайте проблему. Вам может показаться, что ребенок излишне драматизирует. Но если он чувствует, что его часто обижают, дразнят или донимают придирками, именно это является его реальностью. Субъективное восприятие ребенком ситуации гораздо важнее вашего или чьего-то еще. Не пытайтесь успокоить его словами: «ничего страшного», «нужно немножко потерпеть», «это просто шутка».

Не устраивайте допрос. Важно не перегнуть палку в своем желании узнать, что происходит в школе. Не будьте слишком настойчивы в своих расспросах, не давите на ребенка, не упрекайте его в том, что он что-то скрывает от вас. Позвольте ему быть настолько откровенным, насколько он готов.

Предложите помощь. Всеми способами дайте ребенку понять, что вы готовы помочь. Не предлагайте ему самому разобраться с этой проблемой. Поверьте, если бы он мог, то уже сделал бы все, чтобы прекратить травлю. «Борись сам» – самое страшное, что он может услышать от вас.

Вместе обсудите пути решения. Не решайте за ребенка, это только укрепит в нем чувство беспомощности. Позвольте ему активно участвовать в происходящем и принимать самостоятельные решения. Подросток даже может попросить вас не вмешиваться, желая самостоятельно урегулировать ситуацию. Не настаивайте, но внимательно следите за тем, что происходит. Если через неделю подростку не удалось исправить ситуацию, предложите помощь.

Не давайте невыполнимых обещаний. Будьте максимально откровенны, не подвергайте доверие ребенка испытаниям. Не обещайте того, что вы вряд ли сможете выполнить или того, что не в вашей власти. Поддерживайте, успокаивайте, будьте рядом, но не говорите, что скоро все наладится и больше никогда такого не повторится. Не обещайте ребенку, что вы все будете держать

в секрете: чтобы помочь решить проблему, вам придется обратиться к другим людям.

«Оставьте дверь открытой». Если ребенок сейчас не готов разговаривать о случившемся, дайте ему понять, что знаете, как непросто говорить о таких вещах и что у него есть вы – взрослый, который все видит, понимает и готов выслушать и помочь в любую минуту. В другой раз ему легче будет заговорить.

КАК ЕЩЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

Будьте открыты к сотрудничеству. Лучший результат будет получен, если вы будете действовать совместно с классным руководителем, администрацией школы, родителями обидчиков, даже если вы чувствуете, что вас и вашего ребенка унизили, оскорбили. Постарайтесь совладать со своими эмоциями и сосредоточьтесь на решении проблемы. Главное сейчас – не ваши чувства, а чувства ребенка.

Будьте объективными. Травля по отношению к вашему ребенку может вызвать бурю эмоций, которые повлияют на ваше восприятие ситуации. Следуйте фактам, а не интерпретациям и обвинениям. Например, сравните фразы «Во вторник Маша пришла домой заплаканная. У нее спрятали сменную обувь», и «Моя дочь находится в ситуации систематического психологического насилия». Если вы чувствуете, что теряете объективность, попробуйте письменно фиксировать факты и события.

Вместе с ребенком поищите ресурсы поддержки. Это могут быть взрослые, которым ребенок доверяет (родственники, руководители кружков, школьный психолог и другие), друзья вне школы, интересные занятия и хобби. Посоветуйте завести дневник.

Помогите ребенку найти другой круг общения. Исходите при этом из того, что интересно ребенку и что у него хорошо получается. Это может быть секция, клуб и так далее. Наличие хобби и новых друзей придаст ребенку уверенности в себе, поможет не чувствовать себя одиноким, что свойственно практически всем, кто становится объектом травли.

Обратитесь к детскому психологу. Вы не можете знать точно, как именно травля повлияла на вашего ребенка, как скоро он оправится от ее последствий и сможет ли он сделать это самостоятельно. Помощь специалиста однозначно не будет лишней.

Будьте достойным примером. Не позволяйте окружающим плохо с собой обращаться. Конструктивно отстаивайте свои границы, указывайте на неподобающее к вам отношение, любую несправедливость по отношению к вам. На вашем примере ребенок научится уважать себя и поймет, что защищать себя – нормально и правильно.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности
www.tolerancecenter.ru, tc@tolerancecenter.ru.
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.
[каждыйважен. рф](http://каждыйважен.рф)
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
[травлинет. рф](http://травлинет.рф), info@zhuravlik.org
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов. Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/>
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.

7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет
8-800-25-000-15 helpline@detionline.com
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.
9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В. И. Даля
tolko_neya@goslitmuz.ru
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>
Антибуллинговые анимационные фильмы.

КОГДА РЕБЕНОК – ИНИЦИАТОР БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок выступает инициатором или участником в травле

Мифы про агрессора

Буллер/агрессор/обидчик зачастую воспринимается как «преступник», нарушитель, «злодей», по отношению к которому необходимы репрессивные меры. В большинстве случаев это не так. Чаще всего это уязвимый ребенок, который сам нуждается в помощи.

Мифы про жертву травли

Существует убеждение, что основными причинами возникновения травли выступают национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, социальное положение семьи. Однако каждый ребенок в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Даже если ребенок чем-то отличается от остальных, это ни в коем случае не является поводом или оправданием для травли или исключения из коллектива. Никто не заслуживает плохого отношения к себе. Если кто-то стал жертвой травли – это не означает, что проблема в нем.

Мифы про травлю

Принято думать, что травля – это проблемы во взаимоотношениях агрессора и жертвы или в особенностях их личности. Это опасное заблуждение. Травля – это проблема всего коллектива, в котором система взаимоотношений сложилась так, что свидетели допускают, чтобы на их глазах кого-то травлили. Но это не значит, что жертва травли и агрессор травли никак не могут повлиять на ситуацию. Могут, но им это сделать сложнее, чем остальным, поскольку каждый из них скован рамками собственного деструктивного сценария.

Если родители ребенка-жертвы травли, как правило, узнают об этом от него самого, то родители ребенка-агрессора чаще получают информацию от третьих лиц: классного руководителя, родителей жертвы травли или других детей.

Первая частая реакция – изумление, недоверие, отрицание. Мало кто из родителей оказывается готов к такому известию. Однако первые «звоночки» вы можете заметить задолго до того, как вас попросят прийти в школу с ребенком.

ЧТО В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ЗАСТАВИТЬ ВАС НАСТОРОЖИТЬСЯ:

- вы замечаете, что ребенок любит самоутверждаться, руководить, бывает жёсток, обидчив;
- ребенок категоричен в оценке людей и ситуаций. Одних людей он считает очень хорошими, а других – плохими по разным причинам и заслуживающими соответствующего отношения;
- ребенок привередлив в том, с кем он готов общаться, а с кем нет. При этом он может называть критерии выбора: красивая, классный телефон, спортивная, крутой;
- вы наблюдаете, что у ребенка нестабильные отношения с друзьями, он часто ссорится с ними, ревнует, не позволяет дружить с определенными людьми;
- на основе прямых наблюдений или по чьим-то рассказам вам кажется, что ребенок склонен самоутверждаться, обижая, обзывая или унижая других людей.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Шаг 1. Предложите ребенку поговорить. Но будьте терпеливы и готовы к его отказу идти на контакт. Для того, чтобы признаться в совершенном проступке, требуется храбрость. Дайте ребенку время, не давите, не ругайте, тем более не обвиняйте и не оскорбляйте. Нотации тоже не нужны.

Шаг 2. Выслушайте ребенка. Сделайте это внимательно и молча, не перебивая. У любого поступка есть свои мотивы. Постарайтесь понять, что движет вашим ребенком. Какую потребность он стремится удовлетворить, чего пытается избежать?

Шаг 3. Четко и недвусмысленно заявите свою позицию.

Дайте ребенку понять, что любое насилие, оскорбления, травля неприемлемы ни при каких обстоятельствах по отношению ни к кому. Очень важно дать оценку именно поступку ребенка, а не самому ребенку, его личности.

Шаг 4. Проинформируйте о дальнейших действиях. Не скрывайте от ребенка, что вы будете говорить с классным руководителем, родителями жертвы травли, с администрацией школы, с остальными родителями (если буллинг осуществлялся группой). Честно признайтесь ребенку, что у его поступка будут последствия. Это не означает, что вы занимаете позицию против собственного ребенка. Вы говорите с ним откровенно, не умалчивая о последствиях.

Шаг 5. Действуйте совместно. Будьте готовы сотрудничать с родителями жертвы травли, администрацией школы в вопросе максимально благополучного для всех разрешения данной ситуации. В интересах всех сторон – договориться и сделать все возможное, чтобы дело не вышло за пределы школы и тем более не дошло до суда.

Шаг 6. Проконсультируйтесь со специалистами. Детский психолог поможет вашему ребенку интегрировать произошедшее в структуру своего опыта и научиться более конструктивным способам удовлетворения своих потребностей. Юрист поможет оценить действия ребенка с точки зрения права.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Вот еще несколько рекомендаций, которые позволят вам справиться с проблемой и помочь ребенку прекратить агрессивные действия:

Контролируйте свои эмоции. Это может показаться сложным, ведь вы стали человеком, на которого обрушились обвинения, но постарайтесь не выплескивать свои эмоции на ребенка.

Будьте конструктивными. Не впадайте в агрессию, не обвиняйте жертву травли или других детей, не отрицайте тот факт, что ваш ребенок может сделать что-то плохое.

Не отвергайте ребенка. Не забывайте о положительных поступках и чертах характера ребенка. Что бы ребенок ни сделал, он нуждается во взрослом, который способен отделить поступок от личности, проявить любовь, поддержать.

Помогите ребенку верно оценить ситуацию. Поговорите о том, каково это

– быть жертвой издевательств. Попросите ребенка представить, как бы он чувствовал себя, если бы с ним обращались подобным образом. Приведите примеры из своей жизни. Расскажите о своих чувствах в этой ситуации.

Поищите с ребенком конструктивные способы «быть замеченным» другими. Это могут быть спорт, различные виды творчества, помощь другим людям (волонтерство), участие в интересных школьных проектах и т. п.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ НЕНАСИЛЬСТВЕННОМУ ОБЩЕНИЮ?

Вот несколько советов о том, что родители могут сделать, чтобы помочь ребенку справиться с агрессией и научиться уважительному общению.

Подавайте личный пример. Проявляйте уважение к другим людям. Объясняйте ребенку, что люди могут сильно отличаться друг от друга, но это не значит, что кто-то недостоин хорошего отношения. Следите за собственными высказываниями и поведением по отношению к членам семьи и самому ребенку. Дети часто перенимают домашнюю модель отношений, где агрессия (в том числе словесная) может быть нормой.

Ясно давайте понять, что хорошо и что плохо. Если ребенок нарушил какие-то правила поведения или договоренности, обозначайте границы допустимого мягко, но прямо, чтобы избежать недопонимания. Например, если ребенок постоянно отпускает ироничные и насмешливые комментарии, сопровождающиеся фразой «Да я просто шучу», дайте ему понять, что это неприемлемо. Остановите его и спросите: «Если это такая шутка, то объясни мне ее, пожалуйста?» Тогда ребенку придется подумать об этом.

Обсуждайте случаи агрессии. Разбирайте вместе с ребенком случаи агрессивных или оскорбительных действий из фильмов, книг, из реальной жизни. Задайте ребенку вопросы и сами тоже ответьте на них: «Как думаешь, в чем причина того, что произошло? Что чувствовал другой человек? Как поступил бы ты? Почему?».

Следите за контентом. Задумайтесь о том, какие передачи смотрит ребенок, как он и как вы сами реагируете на их сюжеты. Позитивная реакция на издевательства, манипуляции, насилие, симпатия к персонажам-агрессорам не окажет хорошего влияния на формирующиеся ценности ребенка. То же касается и контента в социальных сетях.

Задумайтесь о причинах. Часто агрессия носит защитный характер. Подумайте о том, почему ребенок не чувствует себя в безопасности, что и кому он стремится доказать своим агрессивным поведением.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности
www.tolerancecenter.ru, tc@tolerancecenter.ru.
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.
каждыйважен.рф
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
травлинет.рф, info@zhuravlik.org
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.
Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/>
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.
7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет
8-800-25-000-15 helpline@detionline.com
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.

9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В.И. Даля
tolko_neya@goslitmuz.ru
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>
Антибуллинг-анимационные фильмы.

КОГДА РЕБЕНОК – СВИДЕТЕЛЬ БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок выступает свидетелем или косвенным участником в травле

Личный опыт переживания травли есть у абсолютного большинства людей, поскольку драматургия травли не ограничивается жертвой и агрессором. В процесс травли в классе вовлечены все без исключения, вплоть до, казалось бы, самого молчаливого и не причастного свидетеля.

В ситуации травли нет основных виновников, нет победителей, нет не причастных. Каждый активный или пассивный участник травли – пострадавший в этой ситуации. Свидетели школьной травли навсегда остаются носителями травмы свидетеля, и последствия ее тем тяжелее, чем более отстраненным и безразличным оставался ребенок.

Травля происходит с молчаливого согласия свидетелей. Именно они – основной ресурс для профилактики и остановки травли. Свидетели травли – это и дети, и педагоги, и родители.

Существует убеждение, что основными причинами возникновения травли выступают национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, социальное положение семьи. Однако каждый ребенок в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Даже если ребенок чем-то отличается от остальных, это ни в коем случае не является поводом или оправданием для травли или исключения из коллектива. Никто не заслуживает плохого отношения к себе.

Если кто-то стал жертвой травли – это не означает, что проблема в нем.

Узнав о травле в классе мы, родители детей-свидетелей, часто с облегчением думаем: хорошо, что не мой. И вскоре забываем о случившемся, ведь наш ребенок в безопасности и не совершил ничего предосудительного.

Когда говорят о школьном буллинге и роли взрослых, как правило, имеют в виду родителей жертвы и родителей агрессора. Кажется, что ситуация касается только их. Так ли это? Стоит ли беспокоиться о происходящем в классе и родителям остальных детей, которые в этой ситуации выступают свидетелями?

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ?

Свидетель – это тоже участник травли. Если в классе реализуется сценарий травли, так или иначе все дети становятся вовлеченными в этот паталогический процесс. Занимая позицию молчаливого, безразличного или пассивно одобряющего, они невольно льют воду на колесо насилия в классе. Даже если ваш ребенок ничего не делает, он позволяет травле быть.

Чувство страха. Класс, в котором происходит травля – очень небезопасное место. Здесь страшно всем, не только жертве травли. Дети-свидетели, глядя на происходящее, невольно примеряют роль жертвы травли на себя и очень боятся оказаться на ее месте. Важно прекратить влияние хронического страха на детей.

Чувство беспомощности. Хронический страх во многом объясняет неготовность детей-свидетелей травли противодействовать буллингу. «Что я могу? У меня не получится остановить это. Лучше не лезть. Надо смириться, все равно я не смогу ничего изменить», – такие мысли все чаще приходят в голову ребенку и укрепляют в нем чувство собственной слабости, бессилия, некомпетентности. Вряд ли такие установки в будущем помогут вашему ребенку стать счастливым.

Воспитание равнодушия. Когда в течение длительного времени ребенок испытывает негативные эмоции, находясь в системе деструктивных отношений, рано или поздно чувства притупляются, их сменяют апатия и безразличие. Так психика защищает себя от разрушения. Цена этому – подавление способности испытывать яркие чувства, сопереживать.

Нормализация жестокости. Когда что-то происходит изо дня в день, оно рано или поздно переходит в разряд нормы – «так и должно быть». Если ситуация хронической травли не получает негативной оценки и противодействия со стороны окружающих, ребенок делает вывод о том, что издевательства, унижение и насилие – это нормальная и вполне допустимая составляющая общения.

Завтра жертвой может стать каждый. Буллинг – это не проблема агрессора и жертвы травли. Это болезнь всего класса, наличие в нем паталогических норм. Если травля в отношении одного ребенка прекратится, например, агрессор или жертва поменяют школу, паталогический социальный процесс никуда не денется. На смену одним действующим лицам придут другие.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ-СВИДЕТЕЛЕМ О ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ?

Внимательно выслушайте ребенка. Узнайте у ребенка, что происходит в классе, кого травят, кто принимает в этом участие, как часто и как давно это происходит. Проясните, как он сам оценивает ситуацию, что думает о ней. Расспросите ребенка о его чувствах и отношении к этой ситуации. На чьей он стороне? Делал ли он что-нибудь, чтобы поддержать / защитить жертву? Не принимал ли когда-либо сторону агрессора?

Узнайте, чего он ждет от вас. Постарайтесь понять, для чего ребенок рассказал вам о травле в классе, в чем он нуждается, чего ждет от вас в этой ситуации.

Хорошо, если ребенок обратился к вам для того, чтобы вы дали ему совет, как быть, как поддержать жертву, помочь. Или чтобы вы поговорили с классным руководителем, поспособствовали разрешению ситуации. Но даже если ребенок рассказал вам об этом просто как об интересном факте из жизни класса, не оставляйте тему без обсуждения.

Вместе с ребенком поищите способы позитивного влияния на ситуацию. Поговорите со своим ребенком о том, как важны его поступки. Обсудите, что можно сделать. Часто дети не видят иных способов влияния на ситуацию, кроме прямой конфронтации с агрессором, а на такое может решиться далеко не каждый. Объясните ребенку, что такие действия не только небезопасные, но и далеко не самые эффективные. Есть много других возможностей прекратить травлю и поддержать жертву.

Расскажите ребенку, что порой в такой ситуации бывает трудно проявить инициативу, предложить помощь другому, даже просто начать общаться с тем, кого по каким-то причинам не принимают другие ребята. Поговорите о том, что его внимание позволит человеку почувствовать себя интересным и неодиноким. Поддержав другого в трудной ситуации, сам ребенок сможет ощутить удовлетворение, собственную нужность и значимость. Вместе подумайте о том, почему и другие ребята в классе ничего не делают – возможно, они тоже боятся и не знают, как поступить.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ?

Поговорите с другими родителями. Узнайте, известно ли им что-то о травле в классе, иницируйте обсуждение вопросов атмосферы в классе на родительском собрании.

Подключите к решению школу. Поговорите с классным руководителем и школьным психологом. Выясните, знают ли они о травле в классе, предпринимали ли что-либо для решения проблемы. Вместе подумайте о путях решения проблемы. Составьте план действий.

Найдите внешние ресурсы для помощи. Узнайте, к каким специалистам, организациям можно обратиться за помощью. Расспросите знакомых и коллег, возможно, они сталкивались с подобной проблемой. О результатах своих поисков информируйте классного руководителя. Настаивайте на использовании всех возможностей противодействия и профилактики травли.

Не допускайте травли. Ни в коем случае не настраивайте вашего ребенка против кого-то из детей по причине их поведения. Не осуждайте родителей, чьи дети стали жертвами травли или агрессорами, и тем более не делитесь

подобными мыслями с вашим ребенком. Еще раз напомним: любой может стать жертвой травли, любой может стать агрессором в силу множества причин. Осуждая кого-то, запрещая ребенку общаться, вы сами превращаетесь в агрессора, в виновника новой травли.

Займитесь профилактикой. В отношении травли, как одного из социальных заболеваний, верна старая медицинская истина: профилактика лучше лечения. Даже если в классе все благополучно, важно работать на опережение, проводить профилактическую работу: организовывать специальные профилактические занятия и программы, совместные выезды, реализовывать социальные проекты. Вы, родители, можете помочь в поиске решений для организации такой работы.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности
www.tolerancecenter.ru, tc@tolerancecenter.ru.
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.
каждыйважен.рф
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
травлинет.рф, info@zhuravlik.org
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.
Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/>
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.
7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет
8-800-25-000-15 helpline@detionline.com
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.

9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В.И. Даля
tolko_neya@goslitmuz.ru
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>
Антибуллинг-анимационные фильмы.