

# Практические рекомендации: молодежи, родителям, педагогам



## Детям и подросткам

### Как понять, что тебя травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов). Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

*Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.*

Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, учителям).

### Что делать в случае травли?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

- 1. Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.
- 2. Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.
- 3. Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.
- 4. Если тебе угрожают** собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.
- 5. Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

### Как не оказаться в ситуации травли?

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.
- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с

ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

□ Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.

□ Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.

□ Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.

□ Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

### **Что делать в случае кибербуллинга?**

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах, то есть в интернете. Главный совет – обратиться за помощью к взрослым. Чтобы далее решать проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства – не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.

Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья. Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.

**Рекомендуем:** алгоритм действий в ситуациях травли для детей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**



## Родителям

Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора». Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек. Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д. Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.

### **Что делать, если ваш ребёнок оказался в ситуации травли?**

1. Поддержать ребёнка . Дать понять, что вы – «его» взрослый, вы не бросите в беде и обязательно поможете. Помните, что от буллинга не застрахован никто – не спешите обвинять ребенка в том, что он «сам спровоцировал» обидчиков или «вёл себя не так». Не пускайте ситуацию на самотёк – обычно ребёнку сложно в одиночку справиться с травлей.

2. Разговаривать. Обязательно поговорите с ребёнком, выясните, действительно ли он столкнулся с буллингом (повторяющиеся негативные действия) или же это просто ссора (ваш ребенок и обидчик выступают как равные участники конфликта, в целом готовы в ближайшее время примириться). Поговорите с классом, учителями, родителями, агрессором.

3. Просить помощи. Воспользуйтесь медиацией – пригласите школьного педагога, психолога, профессионального медиатора для решения ситуации травли.

Напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры. Если это не помогает, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних (КДН). Защищайте ребенка всеми законными способами.

4. Собирать доказательства и решать проблему. Записывайте на диктофон беседы, снимайте на телефон, делайте фото испорченных вещей, скриншоты переписок с обидчиком: все это может стать доказательной базой при подаче заявления. В травмпункте вы можете зафиксировать синяки и травмы, а психолог может определить моральный вред и психологическое состояние ребенка, дать заключение. Не молчите, привлекайте внимание общественности.

Бывает, что инициатором буллинга может стать учитель – неосторожно брошенной фразой, которую потом подхватывают дети, или же осознанно. В таком случае необходимо сначала подробно расспросить ребёнка о происходящем, затем обратиться за комментарием к самому педагогу, и после этого принимать меры по разрешению ситуации буллинга.



Исследования показывают, что травля может оказать значительное влияние на жизнь ребенка в его взрослой жизни. И это касается не только жертвы буллинга. Агрессор и свидетели также получают травмирующий опыт: агрессор будет долго вспоминать, как причинял боль, а наблюдатели – как молчали и ничего не предпринимали.

Травля – это коллективное насилие, издевательства над личностью. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители. Травля – это не норма.

**Рекомендуем:** алгоритм действий в ситуациях травли для родителей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**

