**СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ**

**Что делать, если ваш ребёнок столкнулся с буллингом?**

* Не закрывать глаза на проблему. Травля — это сложное социальное взаимодействие. Не стоит надеяться, что дети «сами разберутся».
* Поговорить с ребёнком о том, что происходит. Показать, что вы его поддерживаете и готовы за него заступиться: «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе, мы вместе со всем разберемся».
* Позвонить на горячую линию проекта «Травли.net», чтобы получить психологическую и юридическую поддержку.
* Собрать доказательства травли для подкрепления своей позиции (скриншоты оскорбительных сообщений, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевков в портфель», кэш в браузере и так далее).
* Подключить к решению проблемы классного руководителя, директора школы, школьного психолога, других родителей (как родителей пострадавших, так и родителей агрессора). По закону, в школе ученик имеет право на защиту от всех форм физического и психического насилия.
* Инициировать обсуждение проблемы, но без обвинений («Куда смотрят родители», «Куда смотрит школа»), а в спокойном и продуктивном ключе: проблема существует, что мы все можем сделать, чтобы её решить?
* Если школа не принимает мер — стоит написать жалобы в управляющий совет школы, в комиссию по делам несовершеннолетних управы / администрации района, инспектору по делам несовершеннолетних. Если и это не помогло, пишите жалобы о бездействии представителей в вышестоящие инстанции: в муниципальный департамент образования, в прокуратуру, региональному уполномоченному по правам человека. Во всех официальных обращениях важно соблюдать последовательность и вежливость.
* Рассмотрите возможность перехода ребёнка в другой класс или другую школу.

**Что делать, если мой ребёнок буллит других?**

* Есть мнение, что агрессорами становятся чаще всего дети из неблагополучных семей или пережившие насилие. Это не всегда так — даже вполне благополучный ребёнок, попав в травматичную среду в школе, может начать травить других.

**Агрессия возникает:**

* из-за сложностей с коммуникацией,
* из-за стресса от усталости и плохой успеваемости,
* из-за давления учителей,
* из-за возрастного или личностного кризиса.

В целом, травля — это вторичное явление, проявление эмоционального или физического страдания, которое агрессор не может пережить иначе, кроме как подвергнув страданию другого. Поэтому наказание или ругань не помогут: ребёнок может из страха на время превратить агрессивное поведение, но потом оно возобновится с новой силой и в более изощрённой форме.

**Что поможет?**

* Не ругайте, а начните разговор из позиции «Я вижу проблему и хочу помочь тебе».
* Дайте возможность проявлять себя в позитивном ключе. Часто агрессору не хватает внимания и признания в коллективе — поищите и предложите другие возможности для вашего ребёнка показать превосходство (выигрывать на конкурсах, заниматься активизмом, выступать на школьной сцене).
* Буллинг — это негативное проявление групповой динамики: есть явный лидер, но нет общего дела, вокруг которого можно сплотиться. Если ваш ребёнок проявляет явные лидерские качества, помогите ему реализовать свой талант позитивно: организовать квест, праздник, поход или стать капитаном спортивной группы.
* Развивайте у ребёнка эмпатию и объясняйте, что чувствует жертва. Часто агрессоры из-за низких способностей к эмпатии не представляют себе, насколько их действия ранят другого. Предложите вместе посмотреть фильмы, мультфильмы, почитать книги, в которых происходит травля, — и обязательно обсудите: что и почему провоцирует агрессора? Как себя чувствует жертва? Что происходит с наблюдателями? Как можно им всем помочь?

**Что делать, если Вы или Ваш ребёнок стали свидетелями травли?**

Иногда родители предпочитают не заступаться за жертву травли и учат этому своих детей. Такая позиция формирует мнение, что насилие — это нормально и приемлемо. Но игнорирование не гарантирует безопасности свидетелям: травля будет повторяться, и следующей жертвой может стать наблюдатель.

**Что поможет?**

* Травля и насилие — это ненормально и недопустимо. Осознайте это сами и донесите до ребёнка. Отметьте моральную ценность такой позиции.
* Расскажите ему, что заступиться — это хороший поступок, который, вероятно, одобрят и поддержат одноклассники. Часто дети думают: «Что я могу? Я ничего не решаю». Это не так. Обычно в классе много тех, кто осуждает травлю, но боится сказать это вслух. Если ваш ребёнок выскажется открыто, скорее всего, к нему присоединятся другие.
* Пригласите других детей-наблюдателей и их родителей к диалогу и попробуйте вместе решить, как помочь классу в этой ситуации.

**Что такое кибербуллинг?**

**Кибербуллинг** — это травля в Интернете.

**Формы кибербуллинга:**

* Оскорбительные комментарии в социальных сетях жертвы.
* Распространение оскорбительных картинок и мемов с фотографией жертвы.
* Личные сообщения с оскорблениями или угрозами в социальных сетях, мессенджерах.
* Оскорбительные сообщения от имени жертвы в адрес других людей.
* Вымогательство, шантаж или угрозы опубликовать личные фотографии и видеозаписи.

**Книги о буллинге**

*Наталья Цымбаленко, «Буллинг. Как остановить травлю ребенка»*

Книга основана на личном опыте и отражает современную образовательную реальность России: сотрудница правительства Москвы рассказывает, как ей удалось путём жалоб и судебных разбирательств остановить травлю в школе, где учится её сын. Также Наталья объясняет, кто и почему становится жертвой травли, что зависит от школы, а что — от семьи, когда стоит вмешиваться и есть ли юридическая ответственность за травлю.

*Дэвид А. Лэйн, «Школьная травля (буллинг)»*

Это научный труд британского социального педагога, который представляет обобщённый и подкреплённый исследованиями взгляд на травлю как социальное явление.

*Айджа Майрок, «Почему я? История белой вороны».*

Сборник советов и практическое руководство по противостоянию травле, написанное подростком для подростков. Книга создана при участии школьных учителей, психологов, родителей, а также детей, подвергавшихся травле в классе.

Художественные книги, в которых хорошо описаны чувства и переживания всех участников буллинга:

*Анника Тор, «Правда или последствие».*

Шведский подростковый роман, в котором образно показана травма наблюдателя. Главная героиня хочет поддержать изгоя, но боится сама стать объектом насмешек.

*Роб Буйе, «Всё из-за мистера Терапта».*

Американская история об учениках 6-го класса, переживающих буллинг, и молодом учителе, которому удаётся это остановить. Очень реалистичное описание сплетен и «девчачьих войн».

*Владимир Железников, «Чучело».*

Классическое российское произведение о травле. Глубоко показывает переживания жертвы, вызывает сочувствие. Прочитанная в детстве, эта книга навсегда становится прививкой от попыток травли и неосознанных коллективных действий.