

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 «плевок 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 благополучных 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.