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 сдержать слово. Нецелесообразно при разговоре с ребенком ссылаться на свой личный опыт фразами: «Вот я в твоем 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, подвергшегося 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 антибуллинговые программы в России: «Травли нет» https://травлинет.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.