

## **Памятка по предупреждению и выявлению травли (буллинга) в отношении детей.**

### **ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?**

***Травля - это вид систематического психологического и/или физического насилия группы людей в отношении одного или нескольких человек.***

Когда кого-то регулярно обижают, оскорбляют, унижают, когда игнорируют, объявляют бойкот и исключают из общения, когда отнимают, прячут и портят вещи, когда толкают, пинают и запугивают – это травля.

Результатом травли могут стать физические и психологические травмы, постоянное страдание, страх, пониженная самооценка. Память о травле остается на всю жизнь, для многих и в дальнейшем отражается на отношениях в семье, меняет мировоззрение, подход к жизни.

### **ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ**

#### **Как понять, что ваш ребенок подвергается травле?**

Ребенок не всегда откровенно делится своими переживаниями, но распознать проблему можно по следующим признакам:

- Не хочет идти в школу, хотя раньше учёба нравилась. Заметно снизилась успеваемость.
- Появились психосоматические проявления: при походе в школу болит голова, живот, поднимается температура, а дома все проходит.
- У него нет друзей, к которым бы он ходил в гости или приглашал к себе, рассказывал про них с позитивными эмоциями.

- Стал склонен к уединению, не желает общаться, избегает разговоров о школе.
- Регулярно возникают синяки, царапины, появление которых он не может объяснить.
- Часто теряет или портит личные вещи («сломалось», «порвалось», «потерялось», «не знаю где»).
- Потеря аппетита, появились бессонница и кошмары.
- Обострились хронические заболевания (аллергии, дерматит, энурез, головные боли, бронхиты, гастриты и т.д.), участились простуды.
- Рассеян, тревожен, плаксив, о себе говорит в негативном ключе, находится в длительном подавленном состоянии.

Некоторые пункты не свидетельствуют напрямую о травле, но всё же являются поводом обратить внимание на ребенка и понаблюдать, чтобы не упустить момент и помочь вовремя.

Рекомендуем ознакомиться с материалами сайта [травлинет.рф](http://травлинет.рф). Авторы проекта очень подробно рассказывают, что такое травля и как с ней бороться.

### **Особенности травли в школе.**

- Выбор жертвы случаен.

Жертвой может стать любой ученик в классе, ему не обязательно чем-то выделяться или отличаться от других: полный или худой, из благополучной семьи или нет, с особенностями здоровья или без, заядлый двоечник или «круглый» отличник – не имеет значения.

Травля не связана с качествами конкретного человека, это линия плохого поведения, которая появилась в группе. Жертв объединяет разве что повышенная чувствительность: они часто показывают свой страх, могут заплакать, то есть реагируют так, как нужно агрессорам.

- Травля влияет на весь детский коллектив.

Неправильно думать, что травля – беда только для того, кого травят. Страдает весь класс. Жертва получает унижение и стресс, преследователи – иллюзию правоты силы над нравственными

нормами и законом, что может привести к формированию деструктивных черт и асоциальному поведению в будущем.

Свидетели – психологическую травму, когда сталкиваются с беззащитностью одного перед толпой.

### **Как помочь ребенку, который столкнулся с травлей?**

Впервые столкнувшись с травлей, взрослый может растеряться и допустить ряд ошибок, которые способны усугубить ситуацию. Ни в коем случае **нельзя**:

- Недооценивать или не замечать проблему, надеясь, что ситуация разрешится сама собой.
- Ругать и обвинять самого ребенка. Фразы «сам виноват», «учись общаться», «не можешь за себя постоять» – нанесут еще больше вреда. В этот момент вы становитесь на сторону обидчика и бросаете своего ребёнка в беде.
- Оставлять его наедине с проблемой и отправлять разбираться самостоятельно. Давать советы: «Не обращай внимания», «Дай сдачи», «Не будь тряпкой!».
- Принижать значимость его переживаний. Для ребенка проблема реальна, он сталкивается с ней каждый день и не может найти решение самостоятельно. Обеспечить его безопасность – ваша общая задача.
- Пытаться самостоятельно разбираться с обидчиками и их родителями. Агрессия в ответ на агрессию – не лучшее решение.
- Не давить на жалость обидчиков. Попытка вызвать сочувствие агрессоров к жертве не только не поможет, но, скорее всего, усилит ее эмоциональные страдания и чувство беспомощности.

- Не принимать правила игры. Важно изменить в детском коллективе представление, что травля может быть нормой поведения и что кого-то допустимо обижать.

### ***Первая помощь***

Первоочередная задача – успокоить ребёнка, объяснить, что в возникшей ситуации нет его вины, обеспечить ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваше участие, равнодушие, заинтересованность в этот момент очень важны.

Много значат слова поддержки, главное – подобрать их правильно: «Ты ни в чём не виноват», «Давай вместе подумаем, что можно сделать», «Спасибо, что поделился со мной. Я это ценю и понимаю, что ты чувствуешь» – эти фразы помогут ребёнку понять, что он не останется с проблемой один на один.

В разговоре с ребенком:

- Постарайтесь как можно больше узнать о происходящем, задавайте наводящие вопросы, но не давите и не превращайте беседу в допрос.
- Внимательно выслушайте и проявите искреннее сочувствие.
- Поддержите ребенка, дайте понять, что он может рассчитывать на вашу помощь.
- Постарайтесь осмыслить ситуацию рационально, сохраняйте спокойствие.
- Обсудите, каким он видит выход из ситуации.
- Дайте советы, как ему себя вести.
- Поддерживайте своего ребенка и помогайте ему преодолеть стресс, при необходимости – с помощью психолога.

### ***Что посоветовать***

Есть базовые вещи, которые важно объяснить ребенку для профилактики конфликтов:

- Просить помощи у взрослых не стыдно. Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья.
- Учите ребенка не принимать на себя все, что про него говорят. Ставить невидимый барьер, чтобы мнение толпы не заменило его собственное мнение о себе.
- Учите, что травля делает хуже только самого агрессора. Например, обидчик сказал грубость про своего одноклассника. Кто от этого изменился? Одноклассник остался прежним, потому что чужие слова нас не могут изменить. А вот агрессор стал хуже, потому что он обидел человека. Наши слова нас меняют, ведь слово – это поступок.
- Учите укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным.
- Учите не поддаваться провокациям и не реагировать. Обидчики ждут реакции, ведь это докажет, что их слова или действия достигли желаемой цели.
- Учите не отвечать агрессией и не мстить. Лучше искать друзей среди сверстников.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить», «Я знаю, что ты не умеешь по-другому себя вести», «Жалко, что у тебя нет дел поинтереснее».
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Учите ребенка не быть пассивным наблюдателем – ведь это всё равно, что поддерживать агрессоров.
- Если он стал свидетелем насилия, нужно немедленно сообщить взрослым или посоветовать жертве пойти за помощью к родителям или учителю.

### ***SOS: мой ребенок - агрессор***

Порой, когда родители узнают, что их ребенок унизил или оскорбил кого-то, это вызывает у них недоумение: «Это на него не похоже», «Мы его такому не учили». Для начала важно разобраться в причинах поступка, они не всегда скрываются в огрехах воспитания. Несколько советов родителям ребенка, который травит других:

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что сам испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок повел себя таким образом.
- Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).
- Бывают случаи, когда обидчик обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной чувством соперничества и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.
- Сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.