

# Рекомендации родителям

## *Что такое травля?*

Травлей является ситуация, при которой один человек умышленно и многократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, а жертве трудно себя защищать.

### **Это означает:**

° **причинение боли** – боль можно причинять различными способами, например физическими побоями, отнимая или ломая вещи, вербальными оскорблениями или угрозами, умышленно исключая из совместной деятельности, распространяя некрасивые слухи и лживые утверждения, а также иными способами. Боль может быть как физической, так и душевной. Боль может причиняться на виду у других людей или коварно и скрытно.

° **умышленно** – сознательное (не нечаянное) причинение физической или душевной боли сверстнику. Дружеская и игривая возня и подшучивание не являются травлей.

° **многократно** – боль многократно причиняется одним и тем же человеком или группой. Травля не является случайной разовой ссорой или спором. Травля может длиться месяцами и даже годами.

° **трудно себя защищать** – травля всегда остается неравной. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче своих преследователей, может хуже уметь изъясняться или отличаться от других каким-либо иным образом, у нее может быть мало друзей в классе или она может не пользоваться особой популярностью. У преследователя может быть много сторонников, поэтому его жертвой могут стать все, кто не входит в круг его сторонников. Как правило, преследователь выбирает слабое место у своей жертвы, потому что это дает ему уверенность в своем превосходстве. Травлей не считается ситуация, при которой добровольно спорят или дерутся двое примерно равных по силе учеников.

### **Травля может принимать различные формы:**

° **физическая травля** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;

° **вербальная травля** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;

° **скрытая**, т.е. связанная с отношениями травля – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;

° **кибертравля** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п. Подробнее о кибертравле можно прочитать на веб-сайте «Разумное поведение в Интернете» по адресу [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee).

*Рекомендации обучающимся, приведенные в ниже, были составлены на основе научных исследований и опыта работы специалистов по оказанию помощи детям. Мы надеемся, что они окажут вам поддержку.*

Участвовать в травле или быть жертвой травли не является естественной и, тем более, необходимой частью развития человека. Для поддержки безопасного развития ребенка важно, чтобы каждый родитель регулярно беседовал со своим ребенком и знал о том, как у него идут дела.

#### **Первичные рекомендации родителям:**

° *Находите время для своего ребенка*, беседуйте с ним и старайтесь понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит вам предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.

° *Обратитесь к психологу*, если вам потребуются более точные рекомендации о том, как помочь своему ребенку. При необходимости, можно обратиться к психологу из консультационного центра, который не находится в школе. Вы можете узнать контактные данные специалистов по оказанию поддержки в справочной брошюре «Возможности получения психологической и психиатрической помощи в Эстонии» (доступна в электронном виде на веб-сайте детского омбудсмена [www.lasteombudsman.ee](http://www.lasteombudsman.ee) в разделе информационных материалов).

#### **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕМ**

**1. Преследователь не является плохим ребенком, а вы не являетесь плохим родителем.** Преследователю нужно помочь и разъяснить, какой вред он причиняет своим поведением другим детям. Если вы чувствуете, что для поддержки своего ребенка вам нужен совет, то смело обращайтесь к специалисту по поддержке в школе или каком-либо консультационном центре.

**2. Для изменения поведения преследователя ему нужно четко объяснить недопустимость травли.** Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться. Даже в том случае, если преследователь отличается очень хорошими или даже исключительными умениями, навыками, знаниями или поведением с другими людьми.

**3. Травля не является естественной частью взросления.** Дети, которые становятся жертвами травли, не становятся сильнее от этого опыта и не развиваются более успешно. Наоборот, травля может причинить жертве необратимый вред. Преследователи, в поведение которых не вмешивались, склонны в дальнейшей жизни чаще проявлять пренебрежение в отношениях с другими людьми или причинять противоправный ущерб.

**4. Преследователем часто руководит страх, что его статус в классе или группе является неустойчивым.** Он считает, что травля или ее организация помогают ему сохранить статус среди сверстников или завоевать их расположение. Зависимость от оценки сверстников является неизбежной возрастной особенностью, особенно сильно выраженной в переломном возрасте. Своим причиняющим вред поведением преследователь может пытаться отвлечь внимание от его собственных возможных «недостатков», таких как неуверенность, страх, чувство никчемности или неумение справляться со сложными ситуациями.

**5. Поведение преследователя «поддерживается» зрителями,** т.е. людьми, от мнения которых он зависит или мнение которых для него важно. Поэтому недостаточно просто осудить поведение, принимающее форму травли, – необходимо также обратиться к школе, чтобы совместно найти решения.

**6. Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение.** При этом необходимо учитывать, что ребенок классифицирует поведение как «правильное» и «неправильное» не столько на основе слов, сколько на основе реальности, которую он ежедневно видит и испытывает. Если дома говорят одно, а поступают по-другому, то дети склонны исходить из конкретного поведения, а не из слов. Например, если ребенка физически наказывают дома (что запрещено), то он может сделать из этого вывод, что бить разрешено. В таком случае слова родителя, что других бить нельзя, кажутся ребенку лицемерными.

### **Что делать?**

*Если вы заметили в поведении вашего ребенка признаки, указывающие на травлю (передача унижающих сообщений, частое выражение пренебрежения к однокласснику, злобные шутки по адресу какого-то конкретного ребенка), то:*

**1. Не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему.** В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранять спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о **которых вы пожалеете впоследствии.**

**2. Оцените свои знания и навыки.** Сможете ли вы сами приступить к решению этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь за посторонней помощью (например, к психологу в школе или в консультационном центре). Нет ничего стыдного в признании, что вы не умеете или боитесь заниматься данной проблемой. Но игнорировать такую ситуацию было бы постыдно.

**3. Побеседуйте с ребенком и выслушайте его,** будьте для него партнером и совместно обсудите ситуацию. Найдите для своего ребенка время, обсудите с ним ситуацию и постарайтесь понять, как он чувствует себя в этой ситуации и как он ее понимает. Пусть ребенок своими словами подробно расскажет вам о происшедшем. Если ребенку придется описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять чувства жертвы. Дайте ребенку возможность разъяснить причины своего поведения, но не забывайте, что он

может быть в замешательстве и не обязательно сможет объяснить свое поведение.

**4. Продумайте, достаточно ли у вашего ребенка возможностей для удовлетворения потребности в достижениях** и получении признания (хобби, занятия спортом и т.п.). Травля может быть связана с потребностью ребенка в получении внимания и признания или с его низкой самооценкой. Помогите ему выбрать себе хобби или учебный предмет, к которому у него хорошие способности. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он ведет себя хорошо – если давать ребенку только негативную обратную связь, то он не научится позитивному поведению. Кроме того, ясно сообщайте ребенку, когда его поведение недопустимо, включая травлю кого-либо.

**5. При первой возможности обратитесь к учителю и/или представителю школы.** Расскажите о своих наблюдениях и попросите порекомендовать действия в такой ситуации.

**6. При необходимости, обратитесь к психологу.** За помощью можно обратиться как к школьному психологу, так и к специалисту, работающему в консультационном центре.

## **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ**

**1. Помните, что травлю ничто не оправдывает!** Никакое поведение, характер, национальность, строение тела, цвет волос, имущественное положение, навыки и знания или их отсутствие, одежда или привычки не оправдывают травлю.

**2. Ребенок, который стал жертвой травли, не обязательно готов об этом говорить.** Такая беседа заставляет ребенка вновь пережить неприятный опыт, поэтому при разговоре с ним нужно проявить максимальную деликатность.

**3. Не принижайте значение происшедшего и воздерживайтесь от иронии,** не предлагайте наобум решений и не обвиняйте. Избегайте таких фраз, как «Ничего страшного, справишься, пустяки!», «Ты уже не такой маленький, чтобы самому с этим справиться!», «Ну и не общайся с ними!», «Не будь маменькиным сыночком!» и т.п. Для ребенка очень важны его сверстники, и ему важно чувствовать их одобрение.

**4. Только сам ребенок может оценить,** чувствует ли он себя хорошо и в безопасности или что чье-то поведение несет для него угрозу. Событие, маловажное с точки зрения родителя, может казаться ребенку непреодолимо тяжелым переживанием.

**5. Ответственность за случаи травли несут не только школа и учителя.** Хотя родителям может казаться, что учителя могут или должны уметь контролировать все происходящее в школе, на практике это все-таки невозможно. В течение дня все равно возникают ситуации травли, которых работники школы не видят и им не становится о них известно.

**6. Занимаясь проблемой травли, осознавайте страх ребенка.** Ребенок может обоснованно чувствовать неспособность родителей и учителей окончательно и сразу решить проблему, потому что ребенок не всегда

находится в их обществе. Также имеется риск того, что откровенный рассказ ребенка о его проблеме подвергнется осуждению со стороны сверстников.

**7. У всех есть право и обязанность незамедлительно остановить травлю.** Конфликты могут возникать между любыми детьми, но травля как систематическое выражение пренебрежения и причинение кому-то вреда является совершенно недопустимой.

**8. Учитывайте возможность того, что ребенок не рассказал о травле** учителю, что он не рассказывает вам все или искажает детали. Ребенку может казаться, что в определенной ситуации он сам дал повод для травли, или проявил недопустимую беспомощность, или что сокрытие правды позволит ему избежать осуждения сверстников и родителей.

**9. В качестве родителя вы не можете требовать от ребенка,** чтобы он пользовался популярностью в классе, но у вас есть основания предполагать, что если ребенок относится с уважением к другим людям, то и к нему относятся с уважением. Кроме того, вы можете исходить из того, что работники школы готовы сотрудничать с родителями для выработки у детей уважительного и внушающего чувство безопасности отношения ко всем людям.

#### **Что делать?**

*Если вы заметили в поведении своего ребенка признаки того, что он стал жертвой травли (замкнутость, страх перед школой, отсутствие друзей, злость на все и всех, следы физического насилия и т.д.), то:*

**1. Не теряйте спокойствия и продумайте,** как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранить спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о которых вы пожалеете впоследствии.

**2. Поговорите с ребенком и расскажите ему, что вы заметили.** Скажите, что вы беспокоитесь о нем и хотите помочь. Поддержите ребенка и будьте для него человеком, которому он может полностью довериться.

**3. Пообещайте ребенку, что не станете его ругать, если он вам все расскажет.** Для рассказа о трудных вещах ребенку нужна уверенность в том, что родитель его в любом случае поддержит и не станет осуждать.

**4. Обсудите с ребенком следующие шаги для прекращения травли.** До обращения к кому-либо и детального рассказа об обстоятельствах травли обсудите такие шаги с ребенком. Ребенок должен быть уверен, что вы не станете предпринимать никаких шагов для прекращения травли за его спиной.

**5. Обратитесь в школу и выясните,** что вы могли бы совместно предпринять для прекращения травли. Прекращение травли предполагает сотрудничество всех взрослых и вклад со стороны всех участников.

**6. Оцените достаточность своих знаний и навыков для того, чтобы справиться с ситуацией.** Сможете ли вы сами начать решать эту проблему или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, найдите специалистов, которые смогут вам помочь (например, обратитесь к психологу в школе или в консультационном центре).

**ОТРИЦАНИЕ ИЛИ ПРИНИЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ТРАВ-ЛИ НЕ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ. ПОДДЕРЖКА САМОУ-ВЕРЕННОСТИ У ЖЕРТВЫ ТРАВЛИ САМА ПО СЕБЕ ТАКЖЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НЕДОСТАТОЧНОЙ.**