

Методические рекомендации по проведению родительского собрания "Школьная травля или буллинг. Как помочь детям."

Цель: актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе средствами технологии развития критического мышления.

Задачи: 1. Познакомить родителей с понятием «буллинг».

2. Дифференцировать понятия «буллинг» и «конфликт».

3. Сформировать представление об алгоритме действий при появлении признаков насилия по отношению к ребенку.



Примерный набор упражнений и заданий

1. Упражнение (работа в малых группах)

Уважаемые родители, предлагаем вам разделиться на три группы и сесть за столы. На данном этапе мы будем составлять кластер:

Посередине чистого листа напишите ключевое слово, которое является «сердцем» кластера – это «буллинг».

Вам необходимо зафиксировать слова или предложения, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данного термина. Записывайте все, что приходит на ум, дайте волю воображению и интуиции. Продолжительность работы 3-4 мин.»

После чего группы представляют результаты своей работы.

2. Мини лекция

Буллинг — это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица ли группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Не любая ссора является буллингом.

ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?	
ТРАВЛЯ	КОНФЛИКТ
В травле есть неравенство сил	В конфликте люди равны
Травля - длительный процесс	Конфликт - более локальный, разовый
У травли нет явного повода.	У конфликта есть повод
Травля всегда намеренна	конфликт случаен
Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет четких фаз.	У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан.
Травля часто сопряжена с унижением.	Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт - борьба интересов.

Главные компоненты травли:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

Существуют следующие виды травли:

1. **Физический школьный буллинг** – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. **Психологический школьный буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;

- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);

- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью

учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;

- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;

- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;

- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

Как распознать буллинг. Признаки буллинга.

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если Вы заметили за своим ребёнком серьезные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратиться к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

Ученик на всех переменных один.

Он всегда один выполняет задания в малых группах.

Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.

Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.

Стал хуже учиться.

Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).

С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.

Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.

Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.

Старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов.

В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.

Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы» у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.

Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

3. Работа в малых группах (приложение 1)

1 группа

Из предложенных карточек выберите те, которые **неверны** и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:

«Дай сдачи»	«Не обращай внимания»	«Это же дети, подумаешь, подрались!»
«Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	«Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	«Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие»
«Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть гибче, мягче, добрее, веселее»	«Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».	«Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку разнесу»

«Меня самого травили, я дрался до последнего, и победил – и ты иди, дерись, ты же мужик»	«Ничего, все само пройдет»	«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».
«Расскажи мне обо всем»	«Давай все обсудим»	«У тебя в классе есть друзья?»
«А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»	«Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»	«Это проблема не только твоя, а всего класса»

2 группа

Из предложенных карточек выберите те, которые **верны** и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (карточки те же, что в 1 группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе.

Приложение 1

«Мама, они меня обзывают!» — родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребёнку, которого обижают в школе, и как вести себя самому?

1. «Дай сдачи»

Этот совет — лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребёнка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли.

По данным Фонда развития интернета, каждый шестой агрессор раньше был жертвой буллинга

Так что своим советом вы дадите ребёнку не только ложное представление о том, как цивилизованно решать конфликты, но и индульгенцию на вымещение накопленной обиды и злости на других детях. Те в свою очередь получают от старших ту же рекомендацию — дать сдачи, продемонстрировать силу.

К тому же сложно дать сдачи, если тебя травят группой: загнанный в угол тремя-четырьмя одноклассниками или старшеклассниками ребёнок просто физически не может постоять за себя. Если агрессор один, но в два раза шире и на голову выше ребёнка, ответная агрессия жертвы может только подстегнуть и раззадорить его. Возможен и другой сценарий: доведённый до отчаяния ребёнок вполне способен нанести серьёзные повреждения обидчику, например, на глазах у учителя, который всей ситуации не знает,

а застал лишь кульминацию истории и сделал соответствующие выводы. Тогда вина ляжет, как ни парадоксально, на жертву.

2. «Не обращай внимания»

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребёнка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо — я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны — я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать чётко понять ребёнку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания — сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощрённые методы травли.

3. «Это же дети, подумаешь — подрались»

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки — мол, сами разберутся. У настоящего буллинга есть три основных маркера, которые не позволят ошибиться и которые важно уметь распознать: *намеренность, повторяемость, неравенство сил*. Другими словами, если угрозы, унижения, оскорбления, порча вещей, высмеивание, шантаж, физическое насилие стали регулярны, вред был причинен нарочно, а ребёнок не может постоять за себя и глубоко переживает происходящее — это буллинг. Даже если нет пресловутых синяков (*эмоциональный, психологический террор незаметен, но от этого не менее опасен*).

Однако может оказаться, что драка или ссора — просто единичный мимолётный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Вполне вероятно, что уже завтра вчерашнего противника ваш ребёнок пригласит в гости. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребёнка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

4. «Не буду вмешиваться — сделаю только хуже»

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребёнка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребёнка. Фразы, без которых не обойтись: «Спасибо, что рассказал мне», «Ты ни в чём не виноват», «Мы со всем справимся». Ребёнок должен понять, что взрослый знает о ситуации, что он взял часть ответственности на себя, что теперь будет легче. Однако полностью брать контроль в свои руки не стоит. Лучше не предпринимать ничего без ведома ребёнка и каждый шаг обсуждать и согласовывать по мере возможности с ним.

Если у вас есть все основания опасаться, что здоровью ребёнка может что-то угрожать, например, на протяжении нескольких недель вы замечаете следы побоев или ребёнок часто плачет из-за поведения своих сверстников, полезно собрать доказательства травли: выписки из травмпункта, диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, SMS, распечатки звонков, сообщения и посты в социальных сетях, свидетельства одноклассников, друзей. С их помощью обезопасить вашего ребёнка будет проще. Есть шанс, что обидчик или его родители наконец осознают: у любого действия есть последствия. И также собранные доказательства можно представить администрации школы, для педагогов это будет сигналом. Помимо этого, можно сформировать так называемую буферную зону: приглашайте одноклассников ребёнка в гости, чтобы посмотреть, как он общается с другими детьми

Познакомьтесь поближе с их родителями, заручитесь поддержкой учителей, вступите в родительский комитет, отдайте ребёнка в секцию по интересам, где он сможет завести новых друзей. Если ничего не помогает — переводите ребёнка в другую школу. Да, это стресс, но гораздо меньший, чем ежедневные унижения и травля.

5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и ещё раз говорить о проблеме, а не замалчивать её. На всех доступных уровнях. Говорить с детьми должны родители и учителя — о взаимовыручке и поддержке, честности и справедливости. Очень часто травля становится возможной ещё и потому, что за жертву некому заступиться — все боятся. «Не лезь, а то ещё сам получишь» — такие советы, конечно, могут уберечь ребёнка от определённых боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля. Необязательно внушать ему мысль о том, что надо в любой ситуации кидаться на амбразуру. Иногда достаточно просто привлечь внимание кого-то из взрослых, позвать учителя, сообщить охраннику или кому-то ещё из школьных работников о том, что кого-то обижают.

Обсуждение проблемы — это первый шаг к её решению. Говорить нужно и с самими родителями, и с педагогами. Так, в сентябре прошла антибуллинговая кампания «Будь сильнее — будь другом!» — социальная инициатива телеканала Cartoon Network, реализуемая совместно с Фондом Развития Интернет. Кампания была призвана привлечь внимание общественности к острейшей проблеме, а также научить детей толерантности, дружбе и тому, как правильно реагировать, если тебя или кого-то из друзей обижают. Противопоставляя дружбу буллингу, кампания предлагает задуматься над тем, что мы можем сделать, чтобы спустя десятилетия сегодняшние школьники оставили о своём детстве только хорошие воспоминания и приобрели настоящих друзей.

6. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)

Объяснений, почему возникает травля — воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но. Если из всего этого делается вывод: «так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. *Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети — не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека.* С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности «анализирует причины», вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

7. «Ничего, само пройдет»

Само не проходит. У детей до подросткового возраста — точно. Позже — есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении — это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 с собственной моралью у детей слабовато

(еще и мозг не созрел). *И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые.* Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

8. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».

В данном случае путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могу быть все одинаково популярны. *Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – НАСИЛИЕ.* Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного — безопасности. И имеют на нее полное право. Взрослые, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все очень мило и действенно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет — все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки.

9. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности — может быть. Если идет травля — нет. И даже может быть наоборот. Как-то я общалась с девицей, со вкусом вспоминая, как они в каком-то лагере для детей-мажоров травили Яну Поплавскую, которая vip-родителей не имела, а путевку ей дали после успеха фильма про Красную Шапочку. Травили «чтобы знала, что она все равно не нашего круга, хоть и артистка». Сама девица была похожа на крысу, если честно.

10. Считать травлю проблемой жертвы

Если это не вашего ребенка травят — не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой — в том числе и ваш — ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор и...

11. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Это подход типа «все дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва — «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

4. Мини лекция.

Если травят не вашего ребенка — не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. В ситуации травли всегда есть несколько действующих лиц и беспокоиться нужно обо всех:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

Типы агрессоров:

- «Нигилист» - чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность - его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «Компенсатор» - недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером - завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «Комбинатор» - жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.

- При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются то других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточным весом, ростом, в очках, т. д.

- дети с ограниченными возможностями здоровья.

- дети с особенностями поведения, в том числе, связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройством аутистического спектра, т. д.

- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;

- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников:

- эпилепсия, тики и гиперкинезы, энурез, энкопрез,

- косноязычие (дислалия), безгамотное письмо (дистрафия), заикание, т. д.

- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, из семей мигрантов, беженцев;

- низкий интеллект и трудности в обучении.

Низкие способности ведут за собой и более низкую обучаемость ребенка, что приводит к низкой самооценке. Низкая самооценка, в одном случае, может способствовать формированию роли «жертвы», а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащитность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,

- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других.

- желание мести.

Цель, желания жертвы:

- мечтают прекратить травлю, поменяться ролями, добиться справедливости, отомстить, но ничего для того не делают. Жестокость рождает жестокость.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" или **«Свидетель»** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.

2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают.

Обе группы действуют достаточно пассивно.

ПОСЛЕДСТВИЯ ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

- Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. Совершают попытки суицида. С суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная травля.

- Дети, которые исполняют роль преследователей, часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.

- Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды: они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям.

5. Работа в мини-группах.

Уважаемые родители, разработайте, пожалуйста,

1 Группа: памятку «Как вести себя родителю, чтобы помочь ребенку, которого травят» (*Приложение 2*)

2 Группа: памятки и рекомендации – как помочь жертве (*Приложение №3*).

3 Группа: памятки и рекомендации – как помочь агрессору (*Приложение №3*).

4 Группа: алгоритм действий, если травят вашего ребенка (*Приложение №4*).

5 Группа: как нужно вести себя родителям, чтобы не вырастить участника буллинга (*Приложение №5*).

Представление результатов работы групп. Обсуждение.

6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

И, конечно, говоря о травле нужно поговорить и о уголовной ответственности всех участников.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ЗА ТРАВЛЮ

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАКАЗАНИЙ ПЕРИОД – ДО 14 ЛЕТ.

Всю ответственность за действия детей несут родители и государственные учреждения, где ребенок находится. Но как заставить их эту ответственность прочувствовать?

Через представителей властей и суды.

И на всякий случай **Статья 5.35. КоАП РФ:** Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.

АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

УК РФ Статья 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

УК РФ Статья 112. Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

УК РФ Статья 158. Кража

УК РФ Статья 161. Грабеж

УК РФ Статья 162. Разбой

УК РФ Статья 163. Вымогательство

УК РФ Статья 167 часть 2. Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 213 часть 2. Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 214. Вандализм

С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

УК РФ Статья 110. Доведение до самоубийства. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

УК РФ Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».

УК РФ Статья 115. Побои. Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

УК РФ Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства. Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

УК РФ Статья 128.1. Клевета. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

КоАП РФ Статья 20.1. Мелкое хулиганство. Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

УК РФ Статья 117. Истязание. Причинение физических или психических страданий.

Ответственность за детей несут родители. Мы учим своих детей. «Что такое хорошо, а что такое плохо» крошка-сын пришел узнавать к отцу, а не к педагогу или директору школы. Родителям пора осознать всю степень ответственности, что кроется в «шутках и шалостях» их детей.

Приложение 2

Если Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителю необходимо:

- Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и раобрататься, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.
- Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.
- Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то,

назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что Вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям

Приложение 3

Мой ребенок травит одноклассника. Почему это происходит и что теперь делать?

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь

Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Но если 20% младших школьников и подростков признаются, что их травили, значит, кто-то из детей это делает. Как себя вести, если ваш сын или дочь травят одноклассника рассказывает Huffpost.

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально

— Главное — не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда, — говорит Элизабет Энгландер, директор Массачусетского центра по снижению агрессии. — Иногда вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них — один из способов обрести популярность.

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей, объясняет Энгландер.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи.

Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

Убедитесь, что это действительно травля

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга — это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Дело не в смысловой нагрузке понятий. Если вы используете правильную терминологию, то при разговоре, скажем, с учителем вашего ребенка, вы оба будете ясно понимать, насколько серьезна проблема.

Избегайте ярлыка «буллер»

— При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию, — говорит Бейли Хьюстон, координатор Национального центра профилактики буллинга PACER. — Вместо того, чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер — ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении.

Поговорите с ребенком о причинах

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя — немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым, считает Энгландер.

Ваша цель — понять, почему ребенок так повел себя (или продолжает это делать).

— Только так ваш ребенок раскроет свои чувства и расскажет, что побудило его к такому поведению — давление ли со стороны сверстников или тот же буллинг, — говорит Энгландер. — И только так вы сможете помочь ему.

Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

Подчеркните, что важно действие, а не намерение

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», — скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

— Мы хотим научить детей, что важно именно действие, а не намерение, — говорит Кэрри Голдман, автор книги «Жертва буллинга: что каждый родитель, учитель и ребенок должны знать о победе над страхом».

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

Разработайте план действий и обозначьте последствия

Буллинг-поведение можно полностью прекратить, но для этого требуются быстрые, целенаправленные действия.

— Подумайте, кого еще нужно задействовать, например, коллектив школы, — советует Бейли Хьюстон, — и разработайте вместе конкретный план действий, шаг за шагом. Не волнуйтесь, если вам кажется, что вы не знаете, что делать — они знают. Ваша задача — просить у педагогов помощи, помогать им и следить, чтобы действия достигли цели.

Эгландер также предлагает посоветоваться с врачом. Но если ваш ребенок направлен к психиатру или психологу, покажите ему, что вы обеспокоены, а не сердитесь.

В то же время, нужно абсолютно недвусмысленно показать вашему ребенку, что вы считаете его поведение неприемлемым.

— Четко обозначьте свои ожидания и обрисуйте явные и закономерные последствия для него за буллинг, — говорит Энгландер. — Конкретно объясните, что произойдет, если травля будет продолжаться и попытайтесь обрисовать значимые последствия, которые соответствуют ситуации.

Будьте реалистом

Даже после того, как вы предприняли все эти шаги, и если вы думаете, что ситуация у вас под контролем, будьте готовы к тому, что в одночасье ничего не изменится. И еще раз: не выходите из себя.

— Чтобы изменить поведение ребенка нужно время, — говорит Хьюстон. — Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими

чувствами и конфликтами. Самое главное — оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

Приложение 4

Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соц.сетях, нужно отрегулировать настройки приватности.
 - Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.
 - Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.
 - Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?
 - Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.)
 - Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю- игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.
 - Обратитесь за помощью.
 - Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.
 - Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.
 - Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.
- Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

Если ваш ребёнок вовлечён в травлю в качестве обидчика

- Постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов.
- Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».
- Поставьте в известность администрацию школы.
- Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.
- Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь последствия.
- Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, и о том, каковы последствия.
- Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.

Объясните своим детям, что, оставаясь свидетелями травли, они становятся **чтобы добиться компенсации морального вреда:**

- Собрать хорошую доказательную базу (скриншоты, показания свидетелей)
- Получить заключение специалистов (если вы находитесь в тяжёлом психическом состоянии из-за травли).
- Сохранить все чеки, подтверждающие ваши траты (на лекарства, юристов, врачей).
- Подать в районный суд исковое заявление о компенсации морального вреда и приложите к нему все выше указанные документы.
- соучастниками.

Научите Вашего ребёнка поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьному буллингу:

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами;
- вести себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам;
- найти себе хотя бы одного друга среди одноклассников;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

Общие рекомендации для родителей

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.
- Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВАРИАНТ 1.

ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА ШКОЛУ

(обзывают, прячут вещи, бойкотируют, толкают и т.д.)

ВАРИАНТ 2.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

(ребенка травят в соцсетях, испортили его вещи и т.д.)

СОБИРАЕМ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ БАЗУ:

- Скриншоты, оскорбления, ссылки, показания одно-классников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевков в портфель», каш в гугле и т.д.
- Анализируем аккаунты зачинщиков травли в социальных сетях – в каких группах состоят, что постят, как разговаривают. Это поможет при составлении характеристики абьюзеров.
- Записываем аудио и видео (это не частные съемки – это не запрещено). Если просят прекратить, аргументируем, что собираем доказательную базу и пресекаем противоправные действия (по этой же схеме вас снимают на видео в магазинах).



ВАЖНО!!

Диктофон должен быть куплен в российском магазине (сохраните чек), а не на алиэкспрессе. Иначе вопросы вам будут задавать спецслужбы.

ОБРАЩАЕМСЯ К КЛАССНОЙ РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЕ,

родителям учеников, с которыми сложности у вашего ребенка, к школьному психологу, социальным работникам. Проговорите ситуацию. Определите план действий.



ВАЖНО!!

Без вмешательства третьих сил сами дети не смогут разрешить ситуацию в классе. Только постоянная работа и постоянный контроль.

Ничего не изменилось? Следующий пункт –

ИЩЕМ ЮРИСТА

Если ситуация сложная и агрессивная, или чувствуете, что нет времени самому разбираться в тонкостях закона.



ОБРАЩАЕМСЯ К ПСИХОЛОГУ / ПСИХИАТРУ.

Именно они дают заключение о тяжелом психологическом состоянии и моральном вреде, нанесенном ребенку ситуацией. Выбирайте того, у кого есть лицензия.

ВАЖНО!

Этот эксперт должен обладать лицензией, которая подойдет для суда. Тогда его заключение пойдет в Дело.

ПИШЕМ ЖАЛОБЫ:

(именно в этой формулировке)

1 • Директору школы.

Если не помогло:

- 2 • в комиссию по делам несовершеннолетних управы/администрации района;
- в управляющий совет школы;
- инспектору по делам несовершеннолетних.

Если не помогло:

3 Пишем Жалобы о бездействии представителей госучреждения:

- в Департамент образования;
- в прокуратуру;
- уполномоченному по правам человека в городе.



Писать придется много. Пишем! Устные встречи – это вы просто поболтать зашли. Пишем в соответствующие инстанции. Если где-то забуксовало, пишем выше. НО – не перескакиваем. Например, раз – и написали сразу в прокуратуру. Та, естественно, спрашивает школу: «Что, собственно, происходит?», а школа абсолютно честно отвечает, что никто к ней не обращался.

СОБИРАЕМ ЧЕКИ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ТРАТЫ:

- на медикаменты, прописанные психологом/психиатром;
- на самого психолога/психиатра и других врачей, если были побои, физические травмы и лечение;
- на юриста;
- на репетиторов из-за пропуска школы (если было);
- на имущество, которое испортили (или прайсы из интернета);
- оцениваем свой моральный вред.



ПОДАЕМ В СУД

С возмещением морального вреда главное не увлечься – можно выставить и миллион, но суд снизит в сотни и десятки раз. Рассчитывайте, что на круг в легкой версии суд постановит заплатить 100 000 – 200 000 тысяч рублей. Но – это по одному эпизоду, и с одного родителя. Если это действие повторить, да учесть, сколько родители ребенка, с которым вы судитесь, также потратят времени и денег на адвокатов, то ребенок-абьюзер встанет родителям в копейчку.



ФОРМИРУЕМ ОБЩЕСТВЕННЫЙ РЕЗОНАНС

Именно он заставляет двигаться многие инстанции. А родителей абьюзера подталкивает к тому, чтобы пересмотреть свой подход к ситуации. Пишите посты в социальных сетях, обращайтесь к знакомым журналистам, пишите в СМИ, которые публикуют материалы на тему буллинга и травли детей.



МОНИТОРИМ СИТУАЦИЮ:

- Регулярно общаемся с представителями школы, разговариваем со своим ребенком.
- При необходимости повторяем процедуру.
- Параллельно показываем ребенку, что помимо школы есть множество интересных вещей: кружки, блоги, путешествия, спорт и т.д.
- Объясняем, что проблема не в нем. Да, отношения с этими людьми не сложились, но в жизни и не бывает, чтобы тебя любили все.
- Мир безграничен, если не получается в одном месте – получится в другом!



Профилактика буллинга

Работы с проблемой отвержения будет меньше, если вовремя осуществить профилактику этого явления. Для предотвращения травли в классе необходимо начинать воспитательную работу с детьми чуть ли не с первого дня их пребывания в школе. Естественно, ведущая роль здесь отводится классному руководителю.

- В первую очередь необходимо учить детей взаимодействовать друг с другом на переменах.
- Задача взрослых — учить детей совместным играм.
- Всем известно, что ничто не «сдруживает» класс или группу лучше, чем необходимость заниматься каким-то общим делом. И хотя организовывать общеклассные мероприятия в первую очередь должен классный руководитель, иногда подобной работой приходится заниматься и другим педагогам.
- Также в классе можно читать и обсуждать истории, в которых звучит тема отвержения («День рождения инфанты» О. Уайлда, повести Ю. Яковлева, В.П. Крапивина, В.К. Железникова), обсуждать способы разрешения конфликтов.

Развивайте в ребенке эмпатию

Люди, которые готовы постоять за других, обычно делают это из сочувствия к ним. Хорошая новость для родителей: эмпатия – это навык, который можно развивать.

— Путь к сопереживанию и эмпатии — эмоциональная грамотность, — считает Мишель Борба, педагог-психолог и автор многочисленных книг по воспитанию детей.

Научив детей распознавать свои собственные чувства, вы поможете им понимать чужие. Благодаря этому они смогут распознать жертв буллинга и примерить ситуацию на себя: «Как бы я чувствовал себя на его месте? Каких действий от окружающих я бы ждал?»

— Дети должны научиться слушать и смотреть, — говорит Хизер Хансен, ведущая подкаста *Elegant Warrior*. — Мы часто так погружены в свои телефоны, что не видим и не слышим, что происходит вокруг нас. Учить детей считывать тон голоса, язык тела и выражения лица можно в форме игры, а заодно вы заставите их отложить телефон и посмотреть вокруг.

Эмоциональная отзывчивость дает ребенку массу преимуществ, в том числе над буллингом.

— Воспитывая эмоционально отзывчивых детей, вы повышаете их уверенность в себе, успеваемость в школе, а также углубляете их социальные отношения и способности решать проблемы, — считает Керри Гойетт, автор «Неочевидного руководства по эмоциональному интеллекту».

Сделайте доброту семейной ценностью

Да, в большинстве школ ведется борьба с буллингом, но родители не должны полагаться только на педагогов, важно, чтобы они сами научили детей быть добрыми и защищать своих сверстников.

— Родители могут закрепить знания, полученные ребенком в школе, и делать это нужно постоянно, — говорит Борба. — Установите семейные правила, например: «В этом доме мы стараемся помогать другим, а не вредить. В этом доме мы не будем сидеть сложа руки, когда происходит что-то плохое. Мы действуем».

Научите быть первым

«Будь первым!» — простой, но важный урок для детей.

— Из социологических исследований известно, что когда даже один человек готов высказаться, если происходит что-то неправильное, другие часто следуют за ним, — говорит Свобода.

— Но если никто не хочет быть первым, чтобы противостоять злу, то издевательства или насилие будут продолжаться.

Когда дело касается буллинга, ребенок может «быть первым», сказав что-то вроде: «Эй, это не шутки. Почему ты так с ней обращаешься?» Также они первыми могут привлечь внимание взрослого к издевательствам.

— Объясните детям, что вы понимаете, как трудно вступиться первому, но если они это сделают, то помогут кому-нибудь, — говорит Елизавета Свобода.

— Попробуйте рассказать свою историю, как вы хотели заступиться за кого-то, но не сделали этого, и о том, что вы позже чувствовали. Спросите их, попадали ли они когда-нибудь в подобную ситуацию. Неужели они не жалеют, что промолчали? — советует она. — Иногда, вспоминая вместе такие моменты и размышляя, как в следующий раз все исправить, как можно поступить по-другому, вы мотивируете детей постоять за других, даже когда сделать это тяжело или стыдно.

Разбирайте случаи травли

Родители могут помочь своим детям быть защитниками, помогая им распознавать ситуации, когда требуется их помощь.

— Проиграйте различные сценарии с детьми и спрашивайте: «Это похоже на издевательство?» — советует Борба, отметив, что хорошие примеры есть на сайте stopbullying.gov. — Детям нужно много примеров, потому что ситуации бывают разные. Вы очень поможете им, ведь теперь они будут знать: «Вот случай, когда я могу вмешаться».

Она также посоветовала родителям задавать тот же вопрос — «Это издевательство?» — во время просмотра фильмов и телешоу с детьми или совместного чтения книг.

Как только дети научатся распознавать буллинг-ситуации, они начнут размышлять, как действовать в тех или иных обстоятельствах.

— Разыгрывайте ситуации и создавайте пути выхода из них. Это придаст детям уверенности, — говорит Хансен.

Выберите стратегии борьбы с издевательствами

Некоторые дети чувствуют себя вполне комфортно, приближаясь к агрессору и говоря что-то простое, например: «Эй, это нехорошо. Прекрати». Другие применяют менее явные действия.

— Навыки защитника можно развивать, но они бывают разные, — говорит Борба. — Учитывайте темперамент вашего ребенка и ищите, какие приемы подходят именно ему. Как только найдете то, что нужно, начинайте проигрывать ситуации.

Для детей, которые опасаются напрямую связываться с буллером, можно попробовать тактику дружбы с жертвой — можно завязать дружеский разговор с человеком, над которым издеваются, или сделать ему или ей комплимент.

— Вместо того, чтобы стоять рядом с буллером и придавать ему тем самым вес, идите к жертве, — говорит Борба. — Вам даже не нужно ничего говорить, просто отвлеките внимание от буллера, оказав поддержку жертве.

После инцидента дети могут подойти к жертве и сказать что-то вроде: «Мне так жаль, что это случилось с тобой», «Со мной такое тоже бывало», «Ты не заслужил такого обращения» или «Тебе нужна помощь?».

Еще одна тактика — отвлечь внимание, переведя фокус с личности буллера. Борба привела пример, когда ребенок резко бросил свой рюкзак, так, что вывалились книги, и ему понадобилась помощь детей, которые наблюдали за инцидентом с буллингом, чтобы собрать их.

Если форма буллинга — бойкот, дети могут стать защитниками жертвы, пригласив ее посидеть с ними.

— Дети могут очень многое, — говорит Борба. — Проведите мозговой штурм эмпатических реакций с вашим ребенком. Даже если это будет уже после происшествия.

Научите обращаться за помощью

— Скажите детям, чтобы они не боялись просить о помощи! Защитники могут добиться лучшего результата, позвонив другу или взрослому, который, скорее всего, захочет помочь, — говорит Свобода.

Дети должны уметь доверяться взрослым, когда нужна помощь.

— Помогите ребенку выбрать учителей и других взрослых в школе, к которым они могут пойти, если заметят ситуацию буллинга, — говорит Борба. — Во многих школах также предусмотрены анонимные жалобы или жалобные книги для обращений онлайн или лично.

Ищите силу в книгах

Борба рекомендует детские книги, например «Скажи что-нибудь» Питера Х. Рейнольдса, «Голстая Роза Мари» Лизы Пассен, «Буллеры — головная боль» Тревора Ромена и книги Труди Людвиг «Невидимый мальчик» и «Мой тайный буллер».

— Читайте эти книги вместе с ребенком и обсуждайте их, — советует Борба. Она также предлагает родителям прочитать ее книгу “Бескорыстие”, особенно главу восьмую, в которой основное внимание уделяется воспитанию в детях твердости убеждений.

Гойетт рекомендует книги для родителей: «Воспитание эмоционально умного ребенка» Джона Готтмана, «Хотите вырастить успешных детей? Развивайте их эмоциональный интеллект» Меган Оуэнц и «Создание эмоционального интеллекта: практика развития внутренней устойчивости у детей» Линды Лантиери.

Будьте примером

Конечно, родители должны не только говорить, но и действовать.

— Дети лучше всего учатся не на лекциях, а на нашем примере, — говорит Борба. — Когда они слышат, как вы говорите другому взрослому: “Это было неправильно” (даже не по поводу буллинга), они начинают верить, что вы можете постоять за других.

В конечном счете, есть много способов научить детей быть защитниками, и эти уроки окупаются.

— Когда дети учатся защищать друг друга, они обретают уверенность, чтобы постоять и за себя, — говорит Хансен.

— Учась быть защитниками, а не сторонними наблюдателями, дети понимают, как находить выход из создавшейся проблемы, а не молча ее терпеть. Когда дети, наблюдая ситуацию буллинга, учатся составлять план, чтобы что-то изменить, они практикуют преодоление стресса на основе решения проблемы, — говорит Гойетт. — Очень важно научить детей ориентироваться в сложной социальной и эмоциональной среде.

Успеваемость повышается, если школьники учатся в безопасных и благоприятных условиях.