

## О ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА – СВИДЕТЕЛЯ ТРАВЛИ

Вы, должно быть, немало удивлены: какое отношение травля в классе имеет к нам и нашим детям? У ребенка все хорошо, его не обижают, на него не жалуются. Зачем вы отнимаете наше время?

Это распространенное убеждение на первый взгляд оберегает большинство из нас от переживаний. Но так ли оно безобидно? Давайте попробуем разораться.

### ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Без преувеличения можно сказать, что личный опыт переживания травли есть у абсолютного большинства людей, поскольку драматургия травли не ограничивается жертвой и агрессором. В процесс травли в классе вовлечены все без исключения, вплоть до, казалось бы, самого молчаливого и не причастного свидетеля.

В ситуации травли нет основных виновников, нет победителей, нет не причастных. Каждый активный или пассивный участник травли – пострадавший в этой ситуации. Свидетели школьной травли навсегда остаются носителями травмы свидетеля, и последствия ее тем тяжелее, чем более отстраненным и безразличным оставался ребенок.

Травля происходит с молчаливого согласия свидетелей. Именно они основной ресурс для профилактики и остановки травли. Свидетели травли – это и дети, и педагоги, и родители.

Существует устойчивое убеждение, что жертвами травли становятся не просто так. На то всегда есть «объективные причины»: национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, успешности, социальное положение семьи – список может быть длинным.

Это убеждение – один из примеров когнитивного искажения, и оно побуждает свидетелей травли оправдывать агрессора травли, находить объяснение его поведению.

Давайте на старте примем за неопровержимый факт – жертвами травли может стать, кто угодно, независимо от индивидуальности. Каждый в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Узнав о травле в классе мы, родители детей-свидетелей, часто с облегчением думаем: хорошо, что не мой. И вскоре забываем о случившемся, ведь наш ребенок в безопасности и не совершил ничего предосудительного.

Когда говорят о школьном буллинге и роли взрослых, как правило, имеют в виду родителей жертвы и родителей агрессора. Кажется, что ситуация касается только их. Так ли это?

Стоит ли беспокоиться о происходящем в классе и родителям остальных детей, которые в этой ситуации выступают свидетелями?

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ?

**Свидетель – это тоже участник травли.** Если в классе реализуется сценарий травли, так или иначе все дети становятся вовлеченными в этот паталогический процесс. Занимая позицию молчаливого, безразличного или пассивно одобряющего, они невольно льют воду на колесо насилия в классе. Даже если ваш ребенок ничего не делает, он позволяет травле быть.

**Чувство страха.** Класс, в котором происходит травля – очень небезопасное место. Здесь страшно всем, не только жертве травли. Дети-свидетели, глядя на происходящее, невольно примеряют роль жертвы травли на себя и очень боятся оказаться на ее месте. Важно прекратить влияние хронического страха на детей.

**Чувство беспомощности.** Хронический страх во многом объясняет неготовность детей-свидетелей травли противодействовать буллингу. «Что я могу? У меня не получится остановить это. Лучше не лезть. Надо смириться, все равно я не смогу ничего изменить», – такие мысли все чаще приходят в голову ребенку и укрепляют в нем чувство собственной слабости, бессилия, некомпетентности. Вряд ли такие установки в будущем помогут вашему ребенку стать счастливым.

**Воспитание равнодушия.** Когда в течение длительного времени ребенок испытывает негативные эмоции, находясь в системе деструктивных отношений, рано или поздно чувства притупляются, их сменяют апатия и безразличие. Так психика защищает себя от разрушения. Цена этому – подавление способности испытывать яркие чувства, сопереживать. Пожелаете ли вы такого вашему ребенку?

**Нормализация жестокости.** Когда что-то происходит изо дня в день, оно рано или поздно переходит в разряд нормы – «так и должно быть». Если ситуация хронической травли не получает негативной оценки и противодействия со стороны окружающих, ребенок делает вывод о том, что издевательства, унижение и насилие – это нормальная и вполне допустимая составляющая общения.

**Завтра жертвой может стать каждый.** Буллинг – это не проблема агрессора травли и жертвы травли. Это болезнь всего класса, наличие в нем паталогических норм и ценностей. Если травля в отношении одного ребенка прекратится, например, агрессор или жертва поменяют школу, паталогический социальный процесс никуда не денется. На смену одним действующим лицам придут другие. Кто в этот раз выступит в роли агрессора или жертвы? В классе, инфицированном травлей, никто не может быть в безопасности.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Итак, вы узнали, что в классе вашего ребенка существует буллинг. И вы знаете, что не должны остаться в стороне от этой проблемы, хоть ваш ребенок напрямую и не вовлечен в травлю. Как родитель может помочь классу разрешить эту проблему? Как помочь вашему ребенку справиться с негативными последствиями произошедшего?

## КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ-СВИДЕТЕЛЕМ О ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ?

**Если ваш ребенок рассказал вам о травле.** Вас можно поздравить, вероятно у вас и вашего ребенка сложились особенно доверительные отношения. Большинство детей, к сожалению, не посвящает родителей в подобные проблемы.

**Внимательно выслушайте ребенка.** Узнайте у ребенка, что происходит в классе, кого травят, кто принимает в этом участие, как часто и как давно это происходит. Проясните, как он сам оценивает ситуацию, что думает о ней. Расспросите ребенка о его чувствах и отношении к этой ситуации. На чьей он стороне? Делал ли он что-нибудь, чтобы поддержать / защитить жертву? Не принимал ли когда-либо сторону агрессора?

**Узнайте, что он ждет от вас.** Постарайтесь понять, для чего он рассказал вам о травле в классе, в чем он нуждается, чего ждет от вас в этой ситуации.

Хорошо, если ребенок обратился к вам для того, чтобы вы дали ему совет, как быть, как поддержать жертву, помочь. Или чтобы вы поговорили с классным руководителем, поспособствовали разрешению ситуации. Но даже если ребенок рассказал вам об этом просто как об интересном факте из жизни класса, не оставляйте тему без обсуждения.

**Вместе с ребенком поищите способы позитивного влияния на ситуацию.** Поговорите со своим ребенком о том, как важны его поступки. Обсудите, что можно сделать. Часто дети не видят иных способов влияния на ситуацию кроме прямой конфронтации с агрессором, а на такое может решиться далеко не каждый. Объясните ребенку, что такие действия не только небезопасные, но и далеко не самые эффективные. Есть много других возможностей прекратить травлю и поддержать жертву.

Расскажите ребенку, что порой в такой ситуации бывает трудно проявить инициативу, предложить помощь другому, даже просто начать общаться с тем, кого по каким-то причинам не принимают другие ребята. Поговорите о том, что его внимание позволит человеку почувствовать себя интересным и неодиноким. Поддержав другого в трудной ситуации, сам ребенок сможет ощутить удовлетворение, собственную нужность и значимость. Вместе подумайте о том, почему и другие ребята в классе ничего не делают – возможно, они тоже боятся и не знают, как поступить. Почему бы не подать пример? Всегда большое дело начиналось с маленького одного поступка. Нам бы хотелось, чтобы таких примеров стало больше. А вам?

**Если вы узнали о случившемся от других родителей или педагога.** Если сам ребенок не проявил инициативы к обсуждению, не расстраивайтесь. Возможно, он не решался, не хотел вас обременять, был слишком шокирован или был не готов. Тем не менее, важно обсудить произошедшее, чтоб помочь ребенку осмыслить произошедшее и прояснить свою роль в этой ситуации. Иницилируйте разговор сами и обсудите пункты, описанные выше:

1. расспросите подробности ситуации;
2. проясните, что ребенок думает о ситуации, как относится к ней, что чувствует по отношению к агрессору травли, жертве травли, другим участникам;
3. предложите вашу помощь в разрешении ситуации;

4. обсудите, что сам ребенок может сделать для поддержки жертвы травли и противодействия буллингу в классе.

## **ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ?**

**Поговорите с другими родителями.** Узнайте, известно ли им что-то о травле в классе, иницируйте обсуждение вопросов атмосферы в классе на родительском собрании.

**Подключите к решению школу.** Поговорите с классным руководителем и школьным психологом. Выясните, знают ли они о травле в классе, предпринимали ли что-либо для решения проблемы. Вместе подумайте о путях решения проблемы. Составьте план действий.

**Найдите внешние ресурсы для помощи.** Узнайте, к каким специалистам, организациям можно обратиться за помощью. Расспросите знакомых и коллег, возможно, они сталкивались с подобной проблемой, если да, то узнайте, кто помог им ее решить. О результатах своих поисков информируйте классного руководителя. Настаивайте на использовании всех возможностей противодействия и профилактики травли.

**Будьте хорошим примером.** Замечайте вокруг себя детей, которым плохо, которые одиноки, которых могут обижать на ваших глазах. Один единственный внимательный взрослый в вашем лице может сильно изменить их жизнь. Вы можете поздороваться, поболтать с ребенком, если встретили его на улице или в раздевалке школы.

Если кто-то из родителей оказался в трудной ситуации из-за того, что их ребенка травят, или он оказался замешан в травле, не стесняйтесь – позвоните им, проявите сочувствие, поддержку.

**Не допускайте травли.** Ни в коем случае не настраивайте вашего ребенка против кого-то из детей по причине их поведения. Не осуждайте родителей, чьи дети стали жертвами травли или агрессорами травли, и тем более не делитесь подобными мыслями с вашим ребенком. Еще раз напомним – любой может стать жертвой травли, любой может стать агрессором травли в силу множества причин. Осуждая кого-то, запрещая ребенку общаться, вы сами превращаетесь в агрессора, в виновника новой травли.

**Займитесь профилактикой.** В отношении травли, как одного из социальных заболеваний, верна старая медицинская истина:

профилактика лучше лечения. Даже если в классе все благополучно, важно работать на опережение – проводить профилактическую работу: организовывать специальные профилактические занятия и программы, совместные выезды, реализовывать социальные проекты. Вы, родители, можете помочь в поиске решений для организации такой работы.

Несмотря на то, что, казалось бы, родители свидетелей травли менее остальных вовлечены в проблему школьного буллинга, именно вы из всех родителей обладаете максимальным ресурсом в ее преодолении. И не только потому, что вас большинство. Родители агрессора и жертвы травли слишком вовлечены в экстренное решение острой проблемы. И только родители свидетелей могут взглянуть на ситуации объективно и системно, оценив все риски и возможности. Если не останетесь в стороне.

Школьная ситуация травли – это ситуация, в которой нет и не может быть выигравших. Но проиграть может каждый.

И каждый может внести вклад в решение проблемы.

### **Каждый важен**

## **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В РЕШЕНИИ СИТУАЦИЙ ТРАВЛИ?**

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности  
[www.tolerancecenter.ru](http://www.tolerancecenter.ru), [tc@tolerancecenter.ru](mailto:tc@tolerancecenter.ru).  
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.  
[каждыйважен.рф](http://каждыйважен.рф)  
Методическая и экспертная поддержка педагогов

4. Травли. net – антибуллинговая программа АНО «БО «Журавлик»  
травлинет. рф, info@zhuravlik.org  
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.  
Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинговый манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>  
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»  
<https://perekrestok.info/>  
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.
7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»  
<https://perekrestok.info/project/cyber/>  
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет  
8-800-25-000-15 [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)  
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.
9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В. И. Даля  
[tolko\\_neya@goslitmuz.ru](mailto:tolko_neya@goslitmuz.ru)  
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»  
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>  
Антибуллинговые анимационные фильмы.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В РЕШЕНИИ СИТУАЦИЙ ТРАВЛИ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности

[www.tolerancecenter.ru](http://www.tolerancecenter.ru)

[tc@tolerancecenter.ru](mailto:tc@tolerancecenter.ru).

Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.

3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.

[каждыйважен.рф](http://каждыйважен.рф)

Методическая и экспертная поддержка педагогов

4. Травли.net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»

[травлинет.рф](http://травлинет.рф)

[info@zhuravlik.org](mailto:info@zhuravlik.org)

Антибуллинг-материалы для детей, родителей и педагогов. Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.

5. Защита детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group

<https://safe.mail.ru>

Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.

6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»