

Как реагировать на травлю?

(краткая памятка для работников образовательной организации)



По статистике каждый 2-3 российский школьник сталкивается с травлей.

Если взрослые не обращают внимание и не вмешиваются - травля усиливается и может привести к физическому насилию или сильно навредить здоровью.



Совместные усилия всех работников школы помогут противостоять травле!



Травля - это намеренные повторяющиеся негативные действия в отношении одного человека (ребенка или взрослого) при поддержке группы.

Травля часто похожа на обычный несерьезный детский конфликт, но **ВАЖНОЕ** отличие заключается в **НЕРАВЕНСТВЕ СИЛ**:

- ✦ агрессоров много и / или они старше, сильнее
- ✦ жертва одна и / или слабее, сильно испугана

Травля выглядит по-разному

01 Вербальная
оскорбления, насмешки,
угрозы



03 Социальная
и сплетни в группах,
бойкот, сплетни



02 Физическая
физическое воздействие
(удары, толчки)

04 Кибербуллинг
в социальных сетях,
электронная почта,
мессенджеры





Ребенок – зачинщик травли. Что делать?



1. **Оцените свое эмоциональное состояние и успокойтесь**
Лишние эмоции - плохой помощник в решении проблемы
2. **Отделите проблему от личности ребенка**
«Плохой» – не ребенок, а его поступки
3. **Поговорите с ребенком и проясните ситуацию**
 - **Обозначьте проблему кратко** называя конкретные факты и предлагая высказаться: «Я знаю от М., что ты распускаешь сплетни про Н., смеяешься и пряталась в щель. Мне важно это обсудить. Расскажи, как ты это видишь со своей стороны.»
 - **Внимательно выслушайте, помогите подвести итог и построить связь между действиями ребенка и внутренними причинами.** Например: «Обидно, когда подруга начинает дружить не с тобой, иногда хочется мстить.» «Сдерживаться непросто, случается, что от злости делаешь человеку больно.» «Бывает мы завидуем успехам друзей и от зависти нападем на них.» «Иногда кажется, что обидные шутки - это нормальный способ развлечения.»
 - **Выразите однозначное отношение к происходящему.** «То что ты делаешь - это насилие.»
 - **Вместе найдите альтернативы агрессивному поведению, выразите свою готовность поддерживать ребенка на пути к изменению.**
{Подробнее о том, как поговорить, и каких ошибок избежать - в таблице ниже.}

4. **Переформулируйте проблему в задачу**
Дети ведут себя хорошо, если могут. Если они ведут себя плохо, на это есть причины. Нужно решать проблему, опираясь на ее источник.

Если ребенок нарушает правила, важно понять, в каком элементе происходит сбой. Элементы действия «соблюдать правила»: знать правило, разделять правило (считать их разумными и справедливыми), знать последствия невыполнения и считать их достаточно серьезными, уметь действовать по правилам, хотеть действовать по правилам. Разговор и внимательное слушание помогут в этом разобраться.

Другие возможные причины агрессивного поведения: низкий уровень эмпатии, черно-белый взгляд на мир, непонимание социального контекста, потребность в дополнительном внимании, желание самоутвердиться, желание отомстить, скука, симпатия к отрицательным героям и идентификация с ними, опыт участия в травле в роли жертвы (и это не все)

5. **Спокойно оцените доступные ресурсы для решения задачи** (эмоциональные, временные, когнитивные (знания, как решать проблему), физические (наличие сил), финансовые (если нужна помощь специалистов)

Какой объем помощи требуется ребенку? Есть ли у вас необходимые знания, опыт, силы и время или вам нужна помощь?

6. **Действуйте!**

Самостоятельно или вместе со специалистами - психологами.

Вашего ребенка травят в школе. Что делать?

ТРАВЛИ
NET

1

**Сделайте виноватое на себя и постарайтесь успокоиться.
Сильные эмоции – плохой помощник в решении проблем.**



- 1.1 Назовите свои чувства: гнев, тревога, чувство отчаяния, беспомощность и др.
- 1.2 Попробуйте их выразить:
 - С гневом помогает справиться физические упражнения, прогулки
 - Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, слушаете медитации, занимаетесь творчеством или любой монотонной работой (уборка и раскладывание вещей тоже подойдет)
 - Отчаяние отступает, если фантазировать, вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем
 - Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда вы найдете те сферы жизни, которые можете контролировать прямо сейчас.
- 1.3 Поделитесь переживаниями с близкими
- 1.4 Постарайтесь относиться к себе бережно, по-доброму, как к лучшему другу, у которого случилось что-то плохое.
- 1.5 Если справиться самостоятельно не удается, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки)

2

**Поддержите ребенка.
Начало – поддержка, потом – все остальные действия.**

- 2.1 Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой
- 2.2 Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).
- 2.3 Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).
- 2.4 Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке
- 2.5 Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки
- 2.6 Обучите ребенка навыкам уверенного поведения, словесного отпора и самозащиты
- 2.7 Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.





Конфликт или травля: Как различить?

Если ссоры и конфликты чаще возникают между знакомыми детьми и подростками, то травля (буллинг) может быть направлена на незнакомого человека.

Как понять, что пора бороться с травлей, а не давать советы по разрешению конфликтов?



Причины

Обычно есть причина

Причины не нужны
обидчики получают удовольствие
от самого процесса, поэтому
жертвы травли могут стать любимыми

Равенство сил

Участвуют две примерно
равные стороны

Силы неравны
отношения складываются
по типу «агрессор — жертва»

Эмоции

Обе стороны испытывают
примерно одинаковые эмоции

Эмоции сильно различаются:
с одной стороны агрессия и веселье,
с другой — боль, страх, бессилие

Цель

Цель конфликта —
его разрешение

Цель травли — психологическое
насилие, которое может
перерасти в физическое

Продолжительность

Чаще всего длится недолго

Продолжается месяцами
(иногда годами)

Последствия

Чаще всего не несёт
серьёзных негативных
последствий для психики

Причиняет существенный
психологический вред

Окончание

КОНФЛИКТ МОЖНО РЕШИТЬ

ТРАВЛЮ —
ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТЬ

Остались вопросы?

Больше материалов о травле на www.gnezdo.live
Горячая линия психологической поддержки

8 800 500 44 14 (пн-пт, 10:00-20:00)
psy@zhuravik.org

