

Травля – это не игра. Травля – это насилие.

Сможешь ли ты заметить травлю и остановить её? Пройди тест и проверь себя.

Получить
помощь

[Пройти тест](#)



Что такое травля и как это тебя касается?



Критические замечания

Оскорбительные комментарии, унижительные слова, насмешки, неприличные жесты в твой адрес, угрозы.



Игнорирование или бойкот

Когда весь коллектив делает вид, что тебя нет, тебя исключают из чатов, распускают сплетни за твоей спиной.



Унижительные фразы со стороны учителя

Когда учитель отпускает оскорбительные комментарии в твой адрес, а одноклассники подхватывают эти слова.



Физические действия

Неприятный для тебя физический контакт, порча твоих вещей.



Кибербуллинг

Создание чатов, где тебя обсуждают и осуждают, фотожабы, спам-сообщения и звонки, угрозы в чатах и соцсетях.



Всё то, что делает тебе больно и неприятно

Если поступки других заставляют тебя тревожиться, грустить, раздражаться, а все вокруг поддерживают твоих обидчиков, — это травля.

Прочитай подсказки, чтобы больше узнать о травле.

[Читать](#)

Что делать, если ты столкнулся с травлей

Запомни: травля — это НЕ норма! Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



Поверь в себя

Проблема не в тебе, а в том, кто проявляет агрессию. Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



Вспомни свои сильные стороны

Травля разрушает самооценку — сопротивляйся этому!



Отвечай уверенно

Говори голосом средней громкости, смотри на собеседника, подними голову и расправь плечи. Ты можешь сказать: «Я не разрешаю так с собой обращаться!», «Мне это не подходит!»



Уходи

Если тебе грозит физическая опасность — кто-то хочет тебя ударить, вызвать на разговор, пинает твои вещи.



Решай все законным путем

Не мсти, даже если тебя очень сильно обидели, — так ты можешь навредить себе.



НЕ молчи

Травля любит тишину — обязательно расскажи о происходящем родителям, учителям или любым взрослым, которым ты доверяешь. Добивайся, чтобы тебя услышали!

Активация Windows

Не молчи. Говори.



А МОЖЕТ БЫТЬ
ТЫ САМ
УЧАСТВУЕШЬ
В ТРАВЛЕ?

#ОСТАНОВИ



(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО,
КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,
БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ
ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!



ТРАВЛИ.РФ

ТРАВЛЯ??!!

ЭТО КОГДА:



... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО

МЫ ЖЕ ПОШУТИЛИ; МЫ ТАК ИГРАЕМ; ДА ОН ПРОСТО НАМ НЕ НРАВЯТСЯ

**ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА
ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**

И ЧТО ДЕЛАТЬ? →



ТЕБЯ
ОБИЖАЮТ?

#НЕМОЛЧИ



СКАЖИ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО
НЕ НРАВЯТСЯ



УВЕРЕННО РЕАГИРУЙ
(НУ И ЧТО? И ЧТО ДАЛЬШЕ?
МОЖЕШЬ ТАК ДУМАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ.
МЕНЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ. МНЕ ЭТО
НЕИНТЕРЕСНО)



ОТВЕЧАЙ ШУТКОЙ
(ЭТО ПРИВОДИТ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО)



**ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ
ВЗРОСЛЫМ!**
ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТРАВЛИ САМОМУ
ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

И ПОМНИ:

ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. НИКОТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
ТЕБЯ ОБИЖАТЬ. ЭТО ЗАКОН. ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОМОГУТ. ТОЛЬКО НЕ МОЛЧИ!
И ЗАБЕЙ В ТЕЛЕФОН ВАЖНЫЙ НОМЕР:

МОСКВА:
051

РОССИЯ:
8(495)051*

(ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ)

* (звонки платный)



ТЫ ВИДИШЬ,
ЧТО КОГО-ТО
ОБИЖАЮТ?

#ГОВОРИ



ВСТУПИСЬ ЗА ЖЕРТВУ

(СКАЖИ, ЧТО ЭТО «НЕ КРУТО.
ЭТО ГЛУПО. ПРЕКРАТИТЕ»)



СКАЖИ ТОМУ, КОГО ОБИЖАЮТ
«НЕ СЛУШАЙ.
ТЫ НЕ ВИНОВАТ. ЭТО ОНИ
ОТ СОБСТВЕННОЙ ГЛУПОСТИ».



СООБЩИ УЧИТЕЛЮ И РОДИТЕЛЯМ.
**(ЭТО НЕ ЯБЕДНИЧЕСТВО.
ЭТО ПРОСЬБА О ПОМОЩИ!!!!)**

ВИДИШЬ ТРАВЛЮ? ОСТАНАВЛИВАЙ!

ПОТОМУ ЧТО ОТ ТРАВЛИ ПЛОХО ВСЕМ.

ПОПРОСИ ПОМОЩИ У ВЗРОСЛОГО

ТРАВЛИ.РФ





А МОЖЕТ БЫТЬ
ТЫ САМ
УЧАСТВУЕШЬ
В ТРАВЛЕ?

#ОСТАНОВИ



(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО,
КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,
БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ
ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!



Горячая линия психологической помощи

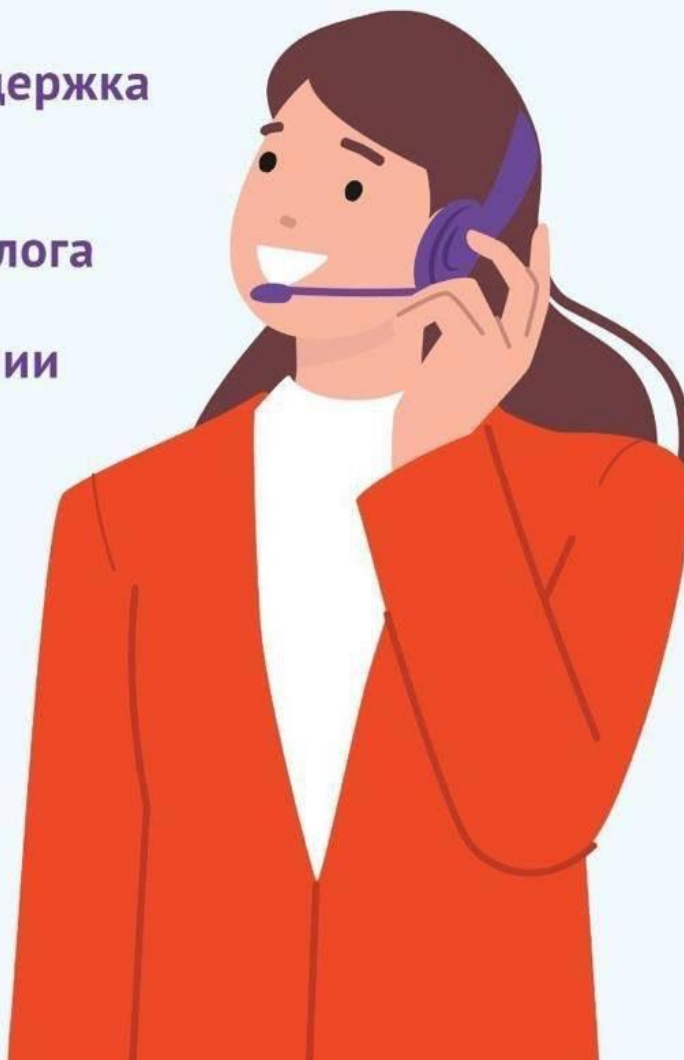
8-800-600-31-14

Горячая линия психологической помощи



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги



Круглосуточно.
Бесплатно.
Конфиденциально.

Памятки, буклеты



Скажи вместе с нами



"НЕТ" буллингу

Как распознать, что ты под прицелом буллера?

- никто не дружит, не общается с тобой или резко начали избегать;
- пристальные взгляды без причин;
- провокационные вопросы при всех;
- смешки, перешёптывания за спиной;
- колкие комментарии, злые шутки в твой адрес.

Что делать, когда появились первые признаки травли?

! определи агрессора (1. напрямую налаживай с ним контакт. Общайся наедине. 2. найди поддержку среди молчунов).

! анализируй, что больше подбадривает буллеров и поступай наоборот.

! спроси совета у старших.

! ищи способы, как изменить ситуацию, читай, находи помощников.

! меняй то, что можно исправить (неряшливость, вес). *Держи спину ровно, а взгляд прямо!*

! если не можешь ответить, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Ищи формулировки, тренируйся перед зеркалом.

! найди альтернативный круг общения.



Буллинг (травля, издевательства) -

это умышленное, агрессивное и негативное поведение человека, осуществляемое регулярно в отношении другого человека.

- словесные оскорбления;
- физические побои, подножки, толчки;
- попытки заставить других не любить жертву;
- угрозы;
- обидные жесты;
- вымогательство;
- игнорирование кого-то;
- запугивание и т.д.



Как не стать жертвой буллинга?

- найди себе друзей;
- приглашай одноклассников в гости;
- научись уважать мнение ребят, находить с ними общий язык;
- научись проигрывать, признавать свою неправоту;
- не зазнавайся, не хвастайся, не ябедничай;
- не показывай своё превосходство над другими;
- не демонстрируй свою физическую силу;
- используй свои таланты на благо, чтобы одноклассники гордились тобой;
- в Интернете общайся дружелюбно;
- ПОМНИ, что личная информация, которую ты выкладываешь в Интернет, может быть использована против тебя;
- научись правильно реагировать на обидные слова и действия других;
- не общайся с агрессором.



БУЛЛИНГ - это всегда неправильно! Никто не имеет права запугивать ни тебя, ни кого-то другого!

2.1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь.

Например, «Останови это!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!» «Издавательство — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!» Стрдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Стрдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.



Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Они думают, что хулиган узнает, кто «сказал», и захочет отомстить. Они думают, что их будут называть гадкими именами, если они «расскажут» о хулигане. Существует большое давление против «говорить учителю», особенно в средней школе. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».



**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**



- Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательства над вами!
- Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

- Тебя обижают: ЧТО ДЕЛАТЬ?**
- Сохранять спокойствие. При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза, говорить четко и уверенно.
 - Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
 - Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
 - Сообщить о напаках родителям и учителю.
 - Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».
 - Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
 - Использовать самое сильное оружие – юмор.

И ПОМНИ:
ты ни в чем не виноват!

Травле – НЕТ!

БУЛЛИНГ – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб.



ТРОЛЛИНГ – написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...

Как с этим БОРОТЬСЯ?

- Прекратить общение. Лучший способ – промолчать. Обиды, злость и буря эмоций – это то, чего ждет от вас обидчик. Не давайте ему того, что он хочет.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, включая Facebook и Twitter, такая опция доступна. Воспользуйтесь ей.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.

Формирование безопасной среды для ребёнка в школе – инициатива родителей

Пройдите тест, чтобы узнать, находится ли ваш ребёнок в опасности.

Получить
помощь

[Пройти тест](#)



Что делать, если ребенка травят?



Постарайтесь
успокоиться

Лишние эмоции – плохой помощник
в решении проблем.



Поддержите ребенка —
жертву травли

Сначала поддержка, потом действия.



Действуйте

Обратитесь к классному руководителю
и следуйте предложенному ниже
алгоритму.

Алгоритм действий для преодоления травли.

[Читать](#)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей

2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача – успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

Можно ли оправдать жестокость?

Можем ли мы понять людей, совершающих поступки, в которых нет ничего, кроме слепой злобы и глухой ненависти? Вряд ли. Нам не понять, что ими движет, когда они причиняют боль другим.



Причин агрессивного преследования множество: воспитание или его отсутствие, наследственность, стремление проявить свое «Я» и характер, просмотр жестоких кинофильмов или передач.



Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек!

ТРАВЛЕ – НЕТ!

Иностранное слово «буллинг» звучит в новостных заметках все чаще и чаще. Что же оно означает?

БУЛЛИНГ – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют; не здороваются, отказываются сидеть или стоять рядом, отнимают, портят вещи; толкают, бьют, унижают, угрожают.



КИБЕРБУЛЛИНГ – это то же самое, что и буллинг. Это та же ТРАВЛЯ, но уже через Интернет.



Как помочь человеку в такой ситуации?

Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами

Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе, сделали обидное фото в соц.сетях и обидно комментируют его.

ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ТРАВЛЯ. ЭТО НАСТОЯЩЕЕ НАСИЛИЕ, И ОНО ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ.
Это должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима

Что можно сделать?

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

- Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице, Интернете **НЕЛЬЗЯ ЭТО УМАЛЧИВАТЬ!**
- Поставьте в известность классного руководителя, администрацию школы.
- Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вины в том, что с ним произошло **НЕТ!**
- Если ребенку нанесли материальный ущерб, оскорбляют в соц.сетях, угрожают – **СМЕЛО ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИЦИЮ.**
- Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался насилию! Тем, кто это делает без разницы, кого травить! На месте вашего ребенка окажется любой другой!

ПАРАЛЛЕЛЬНО С ЭТИМИ ДЕЙСТВИЯМИ НЕОБХОДИМО:

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:

- отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;
- обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА

3. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

4. Если травля НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, при посредничестве учителя (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.

5. Интересуйтесь именами ситуации в школе у УЧИТЕЛЯ не реже раза в неделю.

6. ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.

КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАТОРА ТРАВЛИ:

- импульсивность;
- раздражительность;
- эмоциональная неустойчивость;
- завышенная самооценка;
- враждебность (агрессивность);
- отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- склонность ко лжи и жульничеству.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».

Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.

Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).

Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).

Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение – продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.

Позитивно проводите с вашим ребенком время.

Контролируйте.

Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СВИДЕТЕЛЬ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит. Не менее важно (!!!) выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.
2. В случае, если ваш ребенок – один из «группы поддержки» агрессора, то см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ».
3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы – в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.
4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему – вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком – необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.
5. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

– Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.

- Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.
- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.
- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.
- Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами – дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
- Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Травли NET



В программе [Травли NET](#) создали видеокурс для родителей «БЕЗОПАСНО, КОГДА ТРАВЛИ NET».

Курс посвящен профилактике травли и тому, как именно родители могут помочь своим детям, столкнувшимся с буллингом.

[Смотреть](#)

Памятки, буклеты

КИБЕРБУЛЛИНГ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ТРАВЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ СЕТЬ ИНТЕРНЕТ. ЗАЧАСТУЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И РАСПРОСТРАНЕНА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

ПРОФИЛАКТИКА:



УЧИТЕ ДОВЕРИЮ В СЕМЬЕ

Установите в семье правила доверительного общения, когда каждый из членов делится тем, что его беспокоит. Чтобы ребенок видел, быть слабым – не стыдно, и любые вещи можно обсудить с родителями. Будьте всегда открыты для ребенка.



ОБСУДИТЕ ТЕМУ С РЕБЕНКОМ

Объясните, что агрессивные сообщения в сети и клевета попадают под определения кибербуллинг. Ребенок может попросту не распознать кибербуллинг. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из его форм. Также, объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он не хотел рассказывать всем.



УСТАНОВИТЕ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ

В каждой социальной сети доступен такой функционал. Например, можно запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях (проследите, чтобы на странице ребенка такие ограничения были подключены).



РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА

Учите ребенка защищать себя. Согласно исследованиям, дети, оказывающиеся в роли жертв, зачастую сильно привязаны к кому-то из родителей. Поэтому гиперопека способствует тому, что в будущем ребенок может превратиться в жертву. Покажите, что можно вести себя по-другому.



РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ

Если родители учат ребенка понимать, признавать и уважать собственные эмоции, не обращая внимания на устойчивые гендерные предрассудки, то шанс стать жертвой или агрессором у ребенка снижается.

Давайте оглянемся вокруг...

Практически в каждом классе есть ученики, которые по тем или иным причинам могут подвергаться нападкам и оскорблениям со стороны своих одноклассников. Не понравиться может что угодно – внешний вид, темперамент, когда подросток «не такой как все» или негативная (часто искаженная или лживая) информация о жертве. Школьная травля не является чем-то уходяще-приходящим. Насмешки, нападки, а иногда и избиения могут происходить годами.

Такое поведение называется **буллинг**. Это форма жестокого обращения, при которой физически и психически сильный индивид (или группа) получает удовольствие, насмехаясь, издеваясь и унижая более слабого.

Буллинг – явление глобальное и массовое. В проведенном за рубежом опросе 48% детей и подростков ответили, что подвергались преследованиям сверстников, в том числе 15% - неоднократно, а сами занимались буллингом 42% ответивших подростков, причем 20% -из них многократно. В нашей стране подобные опросы не проводились, но тема буллинга не менее актуальна и нашла свое художественное отражение в фильмах «Чучело» и «Ведьма».

Как понять, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ✓ Ребенок / подросток не хочет ходить в школу
- ✓ Возвращается из школы подавленным
- ✓ Плачет без очевидной причины
- ✓ Одинок
- ✓ Мало говорит о своей школьной жизни
- ✓ Его никто не приглашает в гости и сам он никого не приглашает

Часто сторонние наблюдатели буллинга – дети, взрослые, педагоги, боящиеся вмешиваться, показывают свое бессилие или безразличие. В результате травля расцветает и приживается в классе, школе.

Что делать???

Не молчать! Если видите что-то подобное, происходящее рядом – обратитесь к классному руководителю или администрации школы.

Как можно изменить ситуацию?

- твердыми рамками и ограничениями неприемлемого поведения;
- последовательным применением некарательных, нефизических санкций за неприемлемое поведение и нарушение правил,
- наличием взрослых, выступающих в качестве авторитетов.
- теплом, положительным интересом и вовлеченностью взрослых.



МОЕГО РЕБЁНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



ПОГОВОРИТЕ С ПЕДАГОГАМИ И ПСИХОЛОГАМИ

Школьный психолог, социальный педагог, администрация школы

Разговаривайте в русле «есть сложная ситуация, давайте вместе что-то сделаем» (вместо «все плохие, мы хорошие») — так эффективнее. Фиксируйте результаты обсуждения, лучше письменно: конкретные шаги, конкретные сроки.

Согласительная комиссия в школе

Создание таких комиссий предусмотрено законодательством. Входить в нее могут представители родителей, учеников (старшей, средней и начальной школы), администрации школы, а также приглашенные со стороны участники — медиаторы, психологи. Работу такой комиссии можно описать в положении, которое принимает школа. Решения комиссии можно сделать обязательными для исполнения на территории школы. Комиссия может пригласить на свое заседание участников конфликта с целью его урегулировать. Это не карательный орган, а орган, который может разобраться в ситуации и помочь детям с ней справиться. Если такой комиссии в школе нет, то можно предложить ее создать — написать администрации свое предложение в письменном виде.

Медиаторы и представители НКО

Это люди, которые профессионально занимаются разрешением конфликтов. АНО БО «Журавлик» может порекомендовать, к кому обратиться.

ГЛАВНОЕ:

НЕ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ВСЁ СТАЛО ХУЖЕ. КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДОЛЖЕН ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ТРАВМАТИЧНА СИТУАЦИЯ, КАКУЮ РОЛЬ ОН В НЕЙ ИГРАЕТ, ЧТО МОЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДВО ТРАВЛИ НЕ ДОШЛО.



ТРАВЛИ
NET

ЕСЛИ РАЗГОВОРЫ НЕ РАБОТАЮТ

ЕСЛИ ТРАВЛЯ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ – ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПОРА ПЕРЕХОДИТЬ К ЮРИДИЧЕСКИМ МЕТОДАМ.

Имейте в виду: Если школа не защищает ребёнка, на учителей или администрацию по решению суда могут наложить денежный штраф. Обратиться в суд с административным иском могут сами родители или прокурор (от их имени).

Цитата из Кодекса об административных правонарушениях (ч. 2 ст. 5.57)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ОБРАЩЕНИИ В ОРГАНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ИЛИ ПРОКУРАТУРУ:

«НАРУШЕНИЕ ИЛИ НЕЗАКОННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОБ ОБРАЗОВАНИИ ПРАВ И СВОБОД ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВА НА УВАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОСТОИНСТВА, ЗАЩИТУ ОТ ВСЕХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ, ОСКОРБЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ, ОХРАНУ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ) ЛИБО НАРУШЕНИЕ УСТАНОВЛЕННОГО ПОРЯДКА РЕАЛИЗАЦИИ УКАЗАННЫХ ПРАВ И СВОБОД ВЛЕЧЕТ НАЛОЖЕНИЕ АДМИНИСТРАТИВНОГО ШТРАФА НА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ И НА САМО УЧРЕЖДЕНИЕ»



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ:

ТРАВЛЯ НЕ СВЯЗАНА С ФИЗИЧЕСКИМ НАСИЛИЕМ

РЕБЁНКА ПОСТОЯННО ОБИЖАЮТ И ОСКОРБЛЯЮТ, ЕМУ ОБЪЯВЛЯЮТ БОЙКОТ, ВЫСМЕИВАЮТ НА УРОКАХ, ПОДКИДЫВАЮТ ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЗАПИСКИ, ПОРЯТ Я ИЛИ ПРЯЧУТ ВЕЩИ

1 ОБРАТИТЕСЬ К АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ

К классному руководителю, школьному психологу, директору.

Напишите заявление: стоит указать все факты, которые свидетельствуют о травле, описать, к чему это всё привело.

Письменное обращение — свидетельство того, что проблема есть и вы о ней говорили.

По закону администрация обязана отреагировать на обращение в течение 30 дней.

Почитайте, что написано про такие ситуации в Уставе школы.

2 ПРЕДЛОЖИТЕ, КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ

Если вы хотите остаться в этой школе, предложите создать согласительную комиссию.

При этом важно, чтобы вы сами были готовы активно участвовать в её работе. В комиссию могут войти представители школы, родители, сами ученики: они принимают решения и резолюции, которые становятся обязательными.

Обратиться в объединение учащихся (если оно есть в школе) или предложить его создать.

Предложить привлечь к урегулированию конфликта старших школьников.

Привлечь медиатора, хорошо бы сразу с конкретной кандидатурой (можно указывать сразу в первом заявлении в школу).

3 ЕСЛИ ШКОЛА НЕ РЕАГИРУЕТ, ОБРАТИТЕСЬ К ЧИНОВНИКАМ

Куда можно написать заявление:

— в **Управление образования** вашего города или области: потребовать проверить действия школьной администрации и учителей.

— в **Рособрнадзор и территориальное управление Роспотребнадзора**: у них есть право контроля за соблюдением прав учащихся, они обязаны реагировать на обращения по вопросам образования.

— **Уполномоченному по правам ребенка** в вашем регионе. В их компетенцию входят вопросы соблюдения прав ребенка.

Чинovníки обязаны реагировать на обращения граждан и отвечать на такие обращения в течение 30 дней (с момента получения). По результатам обращений могут быть проведены проверки. Иногда после проверки возбуждается дело о применении мер административной ответственности, если в ходе проверки выясняется, что учителя и администрация школы не соблюдали требования Закона об образовании, не способствовали урегулированию конфликта, сами принимали в нем участие.

4 ПРИВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Напишите посты в соцсетях, попросите расширить информацию всех, кто вас читает.

Попробуйте привлечь журналистов: позвонить в редакцию газеты или на телеканал.

Кроме того, можно обратиться в **некоммерческие организации**: во многих регионах РФ уже есть НКО, которые занимаются вопросами травли.



ЧТО ДАЛЬШЕ

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ НЕ РЕШАЕТСЯ, СТОИТ ПОДУМАТЬ О СМЕНЕ ШКОЛЫ.

Можно обратиться к адвокату и подать иск в суд с требованием о возмещении вреда здоровью и компенсации морального вреда. Ответчиком по иску будут родители тех, кто начал (и продолжил) травлю.

Сходите с ребёнком к психологу: нужно зафиксировать его состояние (подавленность, депрессия), это поможет при определении размера компенсации за причинение морального вреда.





ФИЗИЧЕСКИЙ ВРЕД

КАК ТОЛЬКО СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО СЕРЬЁЗНЕЕ НЕБОЛЬШОГО СИНЯКА

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРИХОДИТ ДОМОЙ С ПОРЕЗАМИ ИЛИ ОЖОГАМИ, ЕСЛИ СИНЯКИ И ССАДИНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОСТОЯННО, ЕСЛИ ЕМУ ЧТО-ТО СЛОМАЛИ — ВСЕ НЕЮРИДИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ ПРЕКРАЩАЮТСЯ. ПОРА ПРИСТУПИТЬ К ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЕ РЕБЕНКА.



1

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОДИТЬ РЕБЁНКА В ШКОЛУ

Как минимум — на время, пока ситуация не решится. Как максимум — подумайте о переходе в другую школу.

2

СОБЕРИТЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

- Сделайте медицинское освидетельствование ребенка: снимите побои максимально подробно, возьмите справку у врача, сами сделайте фото и видео.
- Запишите на диктофон или на видео разговоры (звонки, переговоры) участников травли.
- Сохраните испорченные вещи, зафиксируйте дату и подробности того, как их испортили.
- Сделайте скриншоты переписки в чате, сохраните электронные письма.
- Запишите имена свидетелей физического насилия или порчи вещей.

3

НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПРОКУРАТУРУ И ПОЛИЦИЮ

Будет здорово, если для начала вы проконсультируетесь у адвоката или у специалистов НКО: они подскажут, на какие нормативные акты ссылаться в заявлении.

Прокуратура следит за соблюдением закона, а закон гарантирует ребёнку право на безопасную среду во время обучения. Поэтому прокуратура обязана расследовать, как школьная администрация соблюдает эти требования.

В полицию идти обязательно, если причинён вред здоровью средней тяжести и выше. Полиция обязана провести расследование и решить вопрос о возбуждении уголовного дела.

Оба заявления можно написать в свободной форме: просто опишите, что именно случилось. Главное, чтобы вы указали факты и приложили все доказательства, которые удалось собрать.

4

ОБРАТИТЕСЬ К ЧИНОВНИКАМ

Куда можно написать заявление:

- в **Управление образования вашего города или области**: потребуйте проверить действия школьной администрации и учителей.
- в **Рособрнадзор и территориальное управление Роспотребнадзора**: они обязаны реагировать на любые обращения по вопросам образования.
- **Уполномоченному по правам ребенка** в вашем регионе.

5

ПРИВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Напишите посты в соцсетях, попросите расшарить информацию всех, кто вас читает.

Попробуйте привлечь журналистов: позвонить в редакцию газеты или на телеканал.

Ещё можно обратиться к муниципальным депутатам и в некоммерческие организации: во многих регионах есть НКО, которые занимаются вопросами травли.

ЧТО ДАЛЬШЕ

ЕСЛИ ВОЗБУЖДЕНО УГОЛОВНОЕ ДЕЛО,

поддерживайте контакт со следователем и помогайте в расследовании, насколько это возможно.

ЕСЛИ ПРОКУРАТУРА И ПОЛИЦИЯ НЕ РЕАГИРУЮТ

в течение 30 дней с момента вашего заявления, напишите в областную прокуратуру вместо районной, в главное управление МВД, Министерство образования, Рособрнадзор и Роспотребнадзор.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о состоянии ребёнка (и тем более, если он проходил лечение), предъявите школе иск о возмещении вреда здоровью. Сохраняйте все чеки за купленные лекарства, справки и заключения от врачей.

ТРАВЛИ.НЕТ.РФ



Поддержание безопасной среды для ребёнка в школе – ответственность педагога

Пройдите тест и узнайте, какая атмосфера царит среди учеников в вашем классе.

Получить
помощь

[Пройти тест](#)

Школьная травля - почему это серьезно



Травля – групповое явление, это одна из форм поведения группы.



Мы должны понимать, что дети не выбирали быть в классе, их распределили на группы взрослые для своего удобства. Значит, именно взрослые отвечают за обстановку в этих группах и за то, чтобы в них всем детям было безопасно и спокойно.

Рекомендации для педагогов

Предлагаем подробное руководство и рекомендации, чтобы справиться с проблемой.

[Читать](#)

Травли NET



В программе [Травли NET](#) создали ЦИКЛ ВИДЕОРОЛИКОВ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ О ТРАВЛЕ и работе с ней.

Курс из семи эпизодов научит учителей отличать травлю от конфликтов среди детей и расскажет, как лучше разрешить эту проблему. Также ролики содержат развернутую информацию обо всех сторонах травли, советы по работе с каждой из сторон в

сложной ситуации, а также рекомендации по профилактике травли в образовательных учреждениях.

Важно помнить, что травля - проблема группы, а не отдельных участников, и эту проблему дети самостоятельно не решат.

[Смотреть](#)

Как правильно разговаривать о травле

с агрессором

- **"То, что вы делаете — это насилие».**

Чаще всего дети воспринимают это как безобидную игру.

- **"Вот представь, все над тобой хихикают. На перемене запирают в туалете, прячут портфель, выбросив в мусорник вещи".**

Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия.

- **«Да, это было бы тяжело».**

Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Посмотрите фильмы «Чучело», «Повелитель мух».

- **«Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы. Есть проблемы, болезни, которыми болеют коллективы. Так и произошло. Вам нужна помощь».**

Обозначьте отношение к происходящему.

с жертвой

- **"Я тебе верю".**

Это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой.

- **"Мне жаль, что с тобой это случилось".**

Это поможет ребенку почувствовать, что вы пытаетесь понять его чувства.

- **"Это не твоя вина".**

Дайте понять ребенку, что он не одинок в этой ситуации.

- **"Хорошо, что ты мне об этом сказал".**

Это поможет ребенку понять, что он правильно поступил, обратившись за помощью.

"Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность".

Это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.



Памятки, буклеты

БУЛЛИНГ

это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально.

Отличительные особенности буллинга:

а) регулярная повторяемость на протяжении времени;

б) субъекты взаимодействия («обидчик» и «жертва»), как правило, являются представителями одной и той же социальной группы.

ФОРМЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

физические проявления травли:

удары, пинки, тычки и пр.

Вербальное воздействие:

издевки, высмеивание, сплетни

Третий вариант травли – изоляция

Сценарий провокации

1 способ. Совершить некое действие в отношении другого с целью вызвать его реакцию, которую затем можно использовать в своих интересах. Началом, как правило, служит обвинение в чем-либо, совершенном ранее или совершаемом в настоящий момент.

2 способ. Негативные высказывания, указывающие на недостатки жертвы, — к примеру, в суждениях, внешности или одежде.

3 способ. Вызвать у человека недовольство — скажем, оказывая на него физическое воздействие или препятствуя его деятельности, а затем использовать его реакцию.

Суть в том, чтобы найти повод для обвинения. В любом случае человек ставится в ситуацию, когда он вынужден реагировать. Если жертва останется пассивной, то будет обвинена в нежелании отвечать. Если жертва ответит, то смысл ответа будет передернут и объявлен хамством или ложью.

Какие дети становятся жертвами школьного буллинга.

- Пугливые, чувствительные, замкнутые;
- Тревожные, не уверенные в себе;
- Склонные к депрессии;
- Не имеющие даже одного близкого друга;
- Мальчики, физически более слабые, чем их ровесники.
- Страдающие от одиночества;
- Из социально-неблагополучных семей;
- Подвергаемые физическим насилием дома;
- Не считающие себя значимой частью своего детского коллектива;
- Любимчики учителей; ябеды; воображалы...
- Как правило, это дети, поведение которых вызывает раздражение у одноклассников и учителей из-за их: гиперактивности и повышенной возбудимости; плохой успеваемости.

Словом, своеобразные «белые вороны». Причем, подобная «беловоронность» их способна проявляться как в особенностях поведения, так и внешности.

Как определить, что ребёнка травят в Интернете?

LIFE

- Отказывается пользоваться гаджетами и заходить в Интернет
- Замкнут
- Раздражителен
- Не хочет общаться
- Отказывается от еды
- Находится в подавленном состоянии
- Не хочет заниматься своими хобби и увлечениями
- Часто болеет
- Пытается быстро сменить круг интересов

