

Благотворительная  
организация  
«Семья детям»



**Семья детям**<sup>®</sup>  
инновации социальной поддержки

# КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ В ШКОЛЕ

инструкция по применению

Проект  
«Профилактика  
жестокости  
обращения  
в отношении  
детей»

Проект поддерживается  
Компанией «Боинг»





Травля – это наиболее распространенный вид школьного насилия в настоящее время. Ее можно встретить в любой школе мира. Травля – это когда человек или группа людей бьют, смущают или угрожают другому человеку нарочно снова и снова. Последствия травли, влияющие на здоровье и успеваемость учеников, серьезны и долгосрочны.



# Травлю никогда не прекратить без вмешательства взрослых

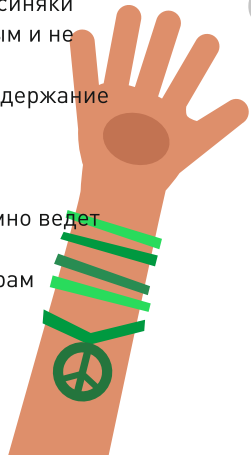
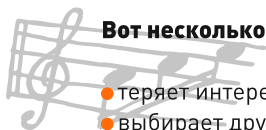
$H_2SO_4$



## Является ли ваш ребенок жертвой травли?

Вот несколько тревожных признаков:

- теряет интерес к школе, отказывается ходить в школу
- выбирает другой путь до школы
- кажется счастливым в выходные, а в будни нет
- неожиданно предпочитает проводить время в компании взрослых
- часто болеет, мучается бессонницей или ночными кошмарами
- приходит домой и не может объяснить свои царапины и синяки
- кажется замкнутым, одиноким, тревожным или боязливым и не говорит в чем дело, что не так
- появляются такие изменения в поведении как ночное недержание мочи, нервные тики, потеря аппетита, заикание
- хочет иметь защиту
- имеет мало друзей или их нет совсем
- начал «травить» других; агрессивен, протестует, неразумно ведет себя
- начинает испытывать интерес к жестоким фильмам и играм
- говорит, что к нему пристают, придираются или избегает конкретных мест в школе
- говорит о том, что сбежит или совершит суицид



# Что делать, если вашего ребенка ТРАВЯТ?

## Как верно поступить

- **Сохраняйте спокойствие.** Демонстрируйте уверенность, что вы, ваш ребенок и школа способны работать вместе для того, чтобы разрешить ситуацию.
- **Разберитесь, что случилось и восстановите последовательность событий.** Задавайте вопросы и верьте тому, что ваш ребенок говорит вам.
- **Как можно скорее свяжитесь с учителем вашего ребенка.** Попросите о личной встрече. Поговорите о том, что может сделать учитель, школа, ваш ребенок и вы, чтобы остановить травлю.
- **Помогите вашему ребенку научиться быть устойчивым к травле.** Помогите вашему ребенку развить навыки дружбы, а также научиться ходить прямо и уверенно, вместо того, чтобы сутулиться и боязливо озираться: язык тела имеет большое значение.

## Вместе с учителем вы можете сделать следующее

- **Назвать явление.** Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда портят его вещи, - это называется ТРАВЛЯ. НАСИЛИЕ. Пока это явление не названо, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит. Поэтому взрослый должен назвать это явление группе.
- **Обозначить травлю как проблему группы.** Не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно травит. Обвинения ни к чему не приведут. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если группа не следит за чистотой отношений, она может заболеть - насилием.

● **Вспомнить о курах и утках.** Все знают сказку «Гадкий утенок». Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль. Но надо подумать о тех курах и утках. С утенком все в итоге будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злыми курами? Каков ваш выбор?

● **Сформулировать правила жизни в группе и заключить контракт.** Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: "У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся - их разбирают". Правила выписываются на большом листе.

● **Мониторинг и поддержка позитивных изменений.** Очень важно чтобы взрослый, который взялся регулировать ситуацию, не бросал группу. Ему необходимо регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д.

# КАК НЕ НАДО ПОСТУПАТЬ

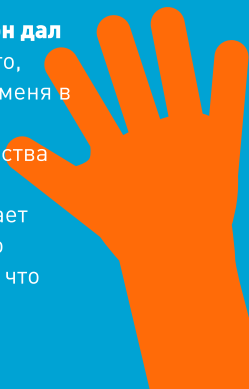


● **Обещать сохранить травлю в секрете.** Крайне важно информировать об этом учителя, чтобы каждый мог работать вместе на то, чтобы остановить травлю.

● **Звонить родителям детей, которые травят вашего ребенка.** Родители детей, которые травят других детей, часто занимают оборонительную позицию. Противостояние и конфликты с ними почти всегда только ухудшают ситуацию.

● **Поощрять вашего ребенка и настраивать его на то, чтобы он дал сдачи.** Это подвергнет вашего ребенка опасности. Вместо этого, научите ребенка спокойно и уверенно говорить "нет", "оставь меня в покое". Научите ребенка использовать юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.

● **Обвинять ребенка за то, что его травят.** Обвинение прерывает общение с ребенком, и он чувствует себя беспомощным. Четко объясните вашему ребенку, что он не сделал ничего такого, за что его можно было бы травить.



# ЧТО СКАЗАТЬ СВИДЕТЕЛЯМ

Травля подразумевает участие не только жертв и агрессоров, но и свидетелей. Заручитесь поддержкой этой важной группы участников, сделайте их борцами. Четко обозначьте, что вы и школа хотите, чтобы каждый ученик, увидев как травят другого, сделал следующее:

- Отказался участвовать в этом
- Не игнорировал случаи травли, которые он видел или о которых знает. Ничего не делая, ты участвуешь в травле.
- Если возможно, заступись за того, кого травят. Скажи обидчику: «Не делай этого!», «Прекрати бить ее».
- Сообщай о случаях травли учителю или администрации школы.
- Никогда не дерись с обидчиком. Это небезопасно и это может ухудшить ситуацию.

## УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ ВАМ, что ваш ребенок травит других. Что делать?



- **Поговорите с вашим ребенком.** Сохраняйте спокойствие и дайте четко понять, что вы не поддерживаете травлю.
- **Поговорите с учителем один на один и с другими сотрудниками школы.** Получите как можно больше фактов. Отслеживайте, как меняется поведение вашего ребенка.
- **Используйте разумные способы повлиять на ребенка.** Не угрожайте, не кричите, не бейте, не отказывайте ребенку в вашей любви – эти действия говорят, что «правда у сильных». Это скорее вредит, чем помогает.
- **Поддерживайте вашего ребенка в намерении измениться.** Хвалите его за следование домашним и школьным правилам. Заверьте вашего ребенка в вашей любви. Скажите, что вы будете работать вместе, чтобы изменить его поведение, и что вы не предадите его

# Вы думаете, что ваш ребенок травит других.

## Что делать?



- **Проводите время с вашим ребенком позитивно.**

Проявляйте интерес к тому, что происходит у него в школе, с друзьями, и со всем окружением. Поощряйте разговоры о сильных чувствах и о трудностях, которые переживает ребенок.

- **Контролируйте.** Установите разумные ограничения.

Возьмите себе за правило всегда знать, где находится ваш ребенок, с кем, что делает.

- **Помогайте ребенку развивать социальные навыки.**

Поинтересуйтесь, есть ли в школе группа для разрешения конфликтных ситуаций, к которой ваш ребенок мог бы присоединиться. Практикуйтесь в развитии навыков с помощью ролевых игр.

### ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

 [vk.com/family2children](https://vk.com/family2children)

 [facebook.com/family2children](https://facebook.com/family2children)

Ищите полезные видео, игры и книги на сайте «Семьи детям»

[www.family2children.ru](http://www.family2children.ru)

**+7 (343) 229 53 49**

Поддерживая взрослых, мы помогаем детям

1939-1945  
25