

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**Сценарий родительского собрания
по профилактике травли (буллинга) среди подростков**

**г. Улан-Удэ
2025 г.**

Цель: повысить осведомленность родителей о проблеме травли (буллинга), формирование у родителей активной позиции в вопросах профилактики травли (буллинга), оказать поддержку родителям в вопросах защиты детей от травли.

Задачи:

- Познакомить родителей с понятием «буллинг» и его видами (физический, психологический, кибербуллинг).
- Рассмотреть причины и последствия буллинга для всех участников (жертвы, агрессоры, свидетели).
- Отработать с родителями, на практике, инструменты конструктивного общения с детьми и поддержки в случае травли.
- Способствовать формированию у родителей навыков создания безопасной и поддерживающей атмосферы в семье и школьном коллективе.

Участники: родители.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Оборудование:

- ноутбук,
- проектор для демонстрации видео и презентации,
- ручки,
- бумага для записей,
- набор карточек для практического задания,
- памятки для родителей «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?»

Ход собрания:

1. Вводная часть (10 минут)

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами будем говорить об отношениях между детьми, в которых могут возникнуть случаи травли (буллинг). Кто из вас знаком с этим понятием? Готов ли кто-то сказать, что это такое? *(если есть желающие ответить, выслушайте ответы, поблагодарите высказавшихся, не вносите уточнений в термин).* Спасибо! Давайте уточним, что такое «травля», «буллинг» и чем они отличаются от конфликтных ситуаций и проблем.

2. Теоретическая часть (35 минут)

Ведущий: К сожалению, в России, да и во всем мире травля продолжает оставаться частью жизни подростков. На сегодняшний день ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ») – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам – повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING) – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки.

Чем отличается травля 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

Таким образом, есть **три элемента травли**:

- **насилие** в той или иной форме,
- **систематичность**, постоянство, направленность на одного и того же человека,
- **групповое** действие, или действие при поддержке группы.

Буллинг в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой и наоборот. Важной особенностью травли (буллинга) является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее. Травля затрагивает различные сферы человеческой, и в частности, школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни.

На данном этапе рекомендуется показ видеофрагментов о случаях травли, например: х/ф «Чучело» (режиссеры Р. Быков, А. Хайт, СССР, 1983 г.), х/ф «Класс»

(режиссер И. Рааг, Эстония, 2007 г.) или х/ф «Класс коррекции» (режиссер И. Твердовский, Россия, 2014 г.).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении.

Факторы, повышающие риск распространения травли

Со стороны детей	Со стороны взрослых
– Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка – Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.) – Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве (бывает, что при помощи постоянного проявления силы некоторые дети пытаются дружить с другими) – Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать – Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово, та, в свою очередь, проявляет излишнюю жестокость в воспитании детей, кричит на них и т.д.) – Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности – Прогулы и слабая успеваемость в школе	– Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях – Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой – В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе – это нечто допустимое, потому что как минимум они не могут с ней справиться, или же закрывают на нее глаза – Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей – Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка – Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах

Выделяют следующие **виды буллинга**: ПРЯМОЙ и КОСВЕННЫЙ.

Прямая травля происходит в основном в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе.

ПРЯМОЙ буллинг может проявляться в виде:

– **ВЕРБАЛЬНОГО (СЛОВЕСНОГО) БУЛЛИНГА** (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.).

– **ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ** (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки,

притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);

- **СОЦИАЛЬНОГО БУЛЛИНГА/ИЗОЛЯЦИИ** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

- также: угрозы, неприличные жесты, вымогательство, попытки заставить других не любить кого-то, писать или рисовать гадости, сплетни про кого-то и др.

Гораздо сложнее выявить проявление **КОСВЕННОГО** буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения – **КИБЕРБУЛЛИНГ** – совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств.

Примерами **КИБЕРБУЛЛИНГА** могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии, часто сопровождается другими формами насилия.

Формы кибербуллинга: оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео; передразнивание, бойкоты или унижительные комментарии в сети, в которых упоминается личность ребенка; распространение неприятных слухов, обсуждение ребенка в сети; создание поддельных аккаунтов с целью воздействия на ребенка; публичное разглашение личных данных и приватной информации о ребенке; преследование ребенка в сети и угрозы нанесения реального физического вреда.

Статистика

Вовлеченность российских подростков в различные типы сетевых групп, связанных с интернет-рисками:

- 58% – случаи кибертравли были урегулированы только в результате вмешательства взрослых;

- 13% – случаи кибертравли имели продолжение в офлайн-пространстве;
- 7% – подростки, вовлеченные в кибертравлю, получили тяжелую психологическую травму;
- 26% – родители узнают о том, что ребенок стал жертвой кибертравли, лишь в момент проявления симптомов психологической травмы.

Рассмотрим ряд **признаков**, указывающих на то, что ребенок мог оказаться жертвой киберагрессии.

Если ребенок:

- неожиданно перестает пользоваться своим устройством – телефоном, планшетом и пр;
- проявляет беспокойство или тревогу при использовании своего устройства;
- испытывает дискомфорт при выходе из дома;
- выглядит сердитым, подавленным или расстроенным после выхода в Интернет;
- стал нетипично замкнутым в себе по отношению к друзьям и членам семьи;
- стал есть больше или меньше, чем обычно;
- регулярно кажется подавленным;
- вскользь говорит о самоубийстве или бессмысленности жизни;
- избегает обсуждений того, что делает в интернете;
- предпочитает проводить больше времени дома, чем со сверстниками;
- становится необычайно скрытным, особенно когда речь идет об онлайн-активности.

Ребенок может оказаться не только в роли жертвы. Он также может инициировать киберагрессию в отношении другого человека, и родители могут не знать об этом. Исследователи С. Хиндуджа и Дж. Пэтчин составили следующий список тревожных сигналов, которые могут указывать на то, что ребенок проявляет киберагрессию по отношению к другим.

Ребенок может проявлять киберагрессию, если:

- быстро переключает экраны или скрывает свое устройство, когда вы находитесь рядом;
- становится необычно расстроенным, если не может пользоваться своими устройствами;
- чрезмерно смеется при использовании своего устройства, но не показывает вам, что стало поводом для смеха;
- избегает дискуссий о том, что делает в интернете;
- постепенно отдаляется от семьи;

- может использовать несколько учетных записей в Интернете или пользоваться чужой;
- демонстрирует усиление поведенческих проблем или дисциплинарных взысканий в школе (путем проявления агрессии по отношению к другим детям, нарушения дисциплины в классе, протестного поведения и т.д.);
- демонстрирует растущую нечувствительность или черствость по отношению к другим подросткам;
- начал общаться с «неподходящей» компанией;
- демонстрирует склонность к насилию.

При возникновении травли (буллинга) в подростковой среде выстраивается специфическая **иерархия**, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли:

- **РЕБЕНОК-АГРЕССОР/БУЛЛИ** (лидирующий, нападающий в детском коллективе). По данным норвежского психолога Дэна Ольвеуса, одного из первых масштабных исследователей распространенности буллинга в школах и автора антибуллинговой программы, агрессорами чаще всего выступают дети, которые: уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения; не умеют сочувствовать своим жертвам; физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные; проявляют резкое и даже агрессивное поведение.
- **ДЕТИ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ТРАВЛЕ** (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).
- **РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА»** (объект травли). Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешками и издевательствами со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, недостаточным эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.
- **ЗАЩИТНИКИ** (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации школьной травли защитников: при наличии защитников

буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступается за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли – дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка».

СВИДЕТЕЛИ (поддерживающие – дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие – которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

Ведущий: Какие, по- вашему, последствия могут быть для детей, участников травли? (*принимаются любые ответы родителей*). Вы правы, последствия могут быть, как для жертвы, так и для агрессора, и для других участников.

Последствия для жертвы:

Психологические проблемы:

Депрессия, тревожность, низкая самооценка, посттравматическое стрессовое расстройство, суицидальные мысли.

Проблемы в обучении:

Ухудшение успеваемости, трудности с концентрацией, нежелание посещать школу.

Социальные проблемы:

Трудности в установлении и поддержании дружеских отношений, избегание общения, чувство одиночества.

Физические проблемы:

Головные боли, расстройства пищеварения, нарушение сна.

Последствия для агрессора:

Поведенческие проблемы:

Антисоциальное поведение, агрессия, склонность к насилию, проблемы с законом.

Социальные проблемы:

Трудности в формировании здоровых отношений, проблемы с работой в будущем, низкий уровень эмпатии.

Психологические проблемы:

Удовлетворение от унижения других, низкий уровень самоконтроля, нарушение социализации.

Последствия для свидетелей:

Психологические проблемы:

Чувство вины, тревога, страх стать следующей жертвой, стресс.

Социальные проблемы:

Нежелание вмешиваться, страх, чувство беспомощности.

Признаки того, что ваш ребенок является жертвой

- Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу.

Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.

- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.

- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит.

- Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).

- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т. е. не связаны с игрой случайным падением и т. п.). Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательства сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.

- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость,

- ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.

- Появляются запросы на дополнительные деньги. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.

- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.

- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.

- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением

атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

3. Практическая часть. Работа в малых группах (40 минут)

Ведущий: Мы рассмотрели понятие травли (буллинга), виды, признаки, роли участников травли и др. Но остается вопрос: «Что делать, в этих случаях?». Давайте, вместе попробуем, выработать тактику действий. Сейчас, вы разделитесь на группы, и каждой группе будут предложены карточки, с утверждениями.

Первой группе, из предложенных карточек выберите те, которые неверны и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

Участники второй группы должны будут выбрать те, которые верны и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию.

Обе группы получают одинаковый набор карточек.

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)»	«Ничего страшного, все само пройдет!»
«Давай все обсудим»	«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе»	«Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»

Далее организуется обсуждение в общей группе.

«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. 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. 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.
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.

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 у 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 лет 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 действительно, 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.

4. Заключительная часть (5 минут)

Ведущий: Сегодня, мы обсуждали серьезные вопросы, касающиеся жизни и здоровья наших детей. В завершение, я хочу предложить вам памятку «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?». (Приложение 1).

ПАМЯТКА ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН?

Что следует делать, если ваш ребенок подвергся травле в школе?

✓ Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.

✓ Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача – успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.

✓ Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.

✓ 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. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми.

✓ Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность травли, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Травля (буллинг)- игра власти, в

которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

✓

Методы, с помощью которых он сможет избегать, отклонять или справляться со словесными домогательствами и издевательствами

• ЮМОР

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

(А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

(Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

• УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

(А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

(Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

«А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» – в такие моменты агрессор иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССОР/БУЛЛИ

• Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь – это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько его действия сильно ее задевают. Травля- способ заработать статус в коллективе, страдания жертвы – «побочный продукт».

• Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия:

«Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол. На перемене тебя толкают»

- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».

- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой.

- 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). Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания. Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно – представ им МОДЕЛЬЮ в качестве ОБРАЗЦА ПОВЕДЕНИЯ! Взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе. Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

Что делать, если ваш ребенок стал свидетелем 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- см. раздел «ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССОР/БУЛЛИ».

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы – в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Взаимодействие может быть выражено в том, что вы зафиксируете известную

ребенку информацию о тех эпизодах травли, которые наблюдал ребенок, и 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.

Очень важным шагом станет договоренность о том, как вы можете помочь обеспечить безопасность своему ребенку, когда работа по противодействию травле в классе начнется. Стоит также проговорить стратегию того, что ребенок мог бы сделать, находясь в роли «защитника», в случае, если после вашего разговора ребенок готов принять на себя подобную роль.

Однако форсировать это не стоит – готовность действовать из этой позиции должна «созреть».

5. В рассмотренном выше случае с ребенком необходимо достичь соглашения о том, что вам необходимо передать имеющуюся у вас информацию классному руководителю и/или администрации школы, чтобы именно школа незамедлительно начала как профилактическую работу, так и работу с конкретными эпизодами.

6. 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.

Типичные ошибки родителей в ситуации буллинга. Чего делать не стоит

1. 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 травли (буллинга), только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.

2. Не советуя 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. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две

очень веские причины, почему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.

3. Многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, сопротивление жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-агрессором, а также его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности- дети скорее обвинят вашего ребенка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. 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. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив таким образом в их лице союзников.

6. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

7. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами- дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

8. 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.

Кибербуллинг. Как помочь ребенку?

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соцсетях, 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. Обучайте детей следовать правилам цифровой грамотности

- Не переходить по сомнительным ссылкам, не общаться с незнакомцами, ставить сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивать подозрительные файлы.

- Подросткам можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры». Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статья 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ?

1. 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. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

2. Если травля не прекращается, при посредничестве педагогов (не самостоятельно) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними.

Вам надо донести до обидчика и его родителей простую мысль: если травля не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече с администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме гласность.

3. Интересуйтесь об изменении ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю (на первых порах можно чаще).

У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе: происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.

4. Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле.

Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии – язык телодвижений имеет большое значение.

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.

Научите вашего ребёнка поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьной травле (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.
- помогите ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться.