

КАКАЯ ТРАВМА
КАКИМ БЫВАЮТ
АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ?
ПРАВИЛЬНО
ЖИЗНЬ
ЖЕРТВА
ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ
РАБОТА С СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ
ТАКОЕ БУЛЛИНГ
КАКИМ БЫВАЕТ
ПОМОЩЬ
ОПАСНОСТЬ СЕБЯ



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО БУЛЛИНГ

ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

Руководство для родителей про буллинг:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН?

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?	6
2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ	14
2.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ	16
2.2 КАК СПРАВИТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ.....	18
3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?.....	22
3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ.....	24
3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?.....	26
4. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА: ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ	28
5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?.....	30
6. ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК?	34
7. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»:.....	38
8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	48

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

**Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»**

С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

**Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ**

О.В. ОКУНЕВОЙ

**Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»**

И.Д. ФРУМИНУ

**за поддержку проекта
на разных этапах его реализации**

Руководство представляет собой не просто краткий перечень действий, которые может предпринять родитель, если его ребенок является агрессором или жертвой в ситуации школьной травли. В данном тексте представлено также описание самого буллинга, его видов и особенностей. Для современных родителей, которым важны открытость и доверие со стороны ребенка, будет полезно почитать главу о том, как говорить с подростком на «трудные темы». Также памятка может использоваться сотрудниками школы для налаживания просветительской деятельности среди родительского сообщества.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?

Явление, которому посвящена данная памятка,
называют по-разному:

«ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ», «БУЛЛИНГ», «МОББИНГ»

Если в кабинке туалета регулярно запирают слабого мальчика и не выпускают оттуда, распускают негативные слухи о ребенке-любимчике учителя — это проблема и педагогов, и детей, и непосредственно родителей. К сожалению, в России и во всем мире травля продолжает оставаться частью школьной жизни, поэтому необходимо узнать о ней как можно больше и уметь правильно реагировать в случае обнаружения и для последующего прекращения. Принцип «не буду вмешиваться — сделаю только хуже» может оттянуть или усугубить ситуацию, но и не самые подходящие родительские советы, подобные «дай сдачи» или «не обращай внимание», не помогут решить проблему. Таким образом, цель памятки заключается в предоставлении родителям комплексного понимания явления буллинга и практических рекомендаций по его обнаружению, профилактике и противодействию.

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. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или сами учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю (см. [Таблицу 1](#)).

БУЛЛИНГ в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже — и наоборот. Важной особенностью 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. Буллинг 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.*

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

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

* Шапкина А.Н., Из опыта антибуллинговой работы в Германии // Известия АСОУ, научный ежегодник, 2015. Т.2 № 3. с 59-68.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны детей

- 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
- Пропулы и слабая успеваемость в школе

Со стороны взрослых

- 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

ПРЯМОЙ буллинг может проявляться в виде:

- 1) ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ** (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);
- 2) 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.);
- 3) СОЦИАЛЬНОГО БУЛЛИНГА/ИЗОЛЯЦИИ** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

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.

КИБЕРБУЛЛИНГ — скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести. Поэтому от родителей требуется особо чуткое внимание к фактам его проявления.

По данным исследования Microsoft, проведенному в 2016 г., более 65% взрослых и подростков сталкивались с кибербуллингом в повседневной жизни. При этом чаще всего уязвимыми перед интернет-травлей оказываются подростки, нежели взрослое население. В Европе около 12% детей в возрасте 9-16 лет становятся жертвами кибербуллинга. В России проблеме кибербуллинга уделяют не так много внимания, как в Европе, хотя российские школьники в среднем в 1,5-3 раза чаще своих сверстников из стран Северной Америки и Европы сталкиваются с травлей в Интернете. Россия оказалась на первом месте из 42 стран по кибербуллингу среди детей 11 лет: 11% девочек и 8% мальчиков получали сообщения с оскорблениями не менее 2-3 раз в месяц.

(Данные Всемирной организации здравоохранения, 2014 г.).

БУЛЛИНГ не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

БУЛЛИНГ оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, ко-

торый оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

При возникновении **БУЛЛИНГА** в классе выстраивается специфическая иерархия, или **БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА**, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

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 насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким 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.

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.

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 вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли — дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка»*.

* Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. СоциокINETИКА, 2016. Т. 22 № 3. с 75-78.

2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



- 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 симптоматики 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 переменившегося 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.

^{*} Истомина С.В., Быкова Е.А. Материалы к проекту: «Скажем буллингу «Нет»!» — [Электронный ресурс]. — <https://psy.su/psyche/projects/1813/> (дата обращения: 07.05.19).

2.1 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 буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. 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.



2.2 КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

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 буллы иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.



КАК МОЖНО СКОРЕЕ СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (УЧИТЕЛЮ).

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.



СОВМЕСТНО С УЧИТЕЛЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДПРИНЯТЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- A. Отличить буллинг от **ДРУГИХ ФОРМ НАСИЛИЯ И АГРЕССИИ**, чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.
- B. Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА**. Ведь травля — это групповое явление, одна из форм поведения группы. Важно помнить,

что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, поэтому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность и благоприятную атмосферу.

- С.** Удостовериться, что в школе существуют **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ** в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива.

Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физически и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят. Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями «законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит драка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважительно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разместить в дневнике каждого учащегося класса.

- Д.** Поддерживать и поощрять **ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** в классе.

Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях, о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных формах (походы на спектакль, выставку, в кино).

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- **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.

- **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (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.

- **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.

- **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ**

Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельнее 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.

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

Следующим активным участником травли является **БУЛЛИ** (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе.



По каким признакам можно отличить **БУЛЛИ** и детей, склонных к травле:

- **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;**
- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;**
- **ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;**

- **ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);**
- **ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**
при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- **СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.**

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- трусливые и озлобленные дети.

3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК 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. Буллинг — 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 и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину все его содержимое».
- 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. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».*
- 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.

* Катин-Ярцева И.Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок — булли. [Электронный ресурс]. — URL: https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully (дата обращения: 04.06.19).

- 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** (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, 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.

Вопросы для самоанализа родителя:

1. Как я реагирую, когда я злюсь, раздражен или расстроен?
2. Как моя реакция на гнев, раздражение или расстройство влияет на других людей? В частности, как они влияют на моих детей / ребенка?
3. Как реагируют дети на мое раздражение или злость? Где они могли видеть модель такого поведения?
4. Какие ценности и отношение к агрессии, преследованиям и насилию имеют мои дети и как эти отношения выражаются в их поведении?

3.2 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 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.

4. НАИБОЛЕЕ 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 буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно. Однако специалисты, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать вам как родителям детей-участников буллинга конфиденциальность в этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым и не позволит «раздуть» и сформировать новые проблемы. Фокус внимания последующей работы должен быть направлен на создание и поддержание последующей позитивной системы отношений в классе.
2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачи», «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. По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, 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-булли, а также его родителями.

5. 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.

5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?

Существует ряд шагов и рекомендаций, которые могут помочь выстроить диалог с представителями школы: учителями и администрацией

Зачастую ситуация общения педагога с родителем может выступать стрессогенной для каждой из сторон.

Рассмотрим типичные ситуации, в которых происходит общение родителей и педагогов:

- **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**
- **ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА**

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Отправляясь на данное мероприятие, нужно понимать особенности его формата. Родительское собрание — это, в первую очередь, встреча на которой учитель может рассказать о каких-либо новостях школы, рассмотреть возможные стратегии управления классом, обсудить с родителями возможные события из жизни класса, в реализации которых родители могут или принять участие или дать свое согласие на их проведение. Родительское собрание также может быть и должно быть платформой для обсуждения проблем класса. Однако отметим, что на собрании должны обсуждаться проблемы класса как коллектива, а не проблемы отдельных детей.

Представление об «атмосфере в классе» — это важный аспект понимания того, что происходит с вашим ребенком. Данную информацию не стоит недооценивать. В связи с вышесказанным, отметим, что в рамках общего родительского собрания неуместными являются вопросы о том, насколько успешен или неуспешен ваш ребенок в своей школьной деятельности. Отметим также, что, если педагог допускает возможным обсуждать проблемы конкретных детей в рамках общего собрания, допустимым является замечание о том, что подобной дискуссии стоит избегать. В данном случае очень важно не забывать о том, что необходимо быть вежливым и тактичным, в случае, если вы решили сделать замечание подобного рода.

В целом, нужно помнить, что родительские собрания ни в коем случае нельзя недооценивать — это крайне важная форма участия родителя в жизни класса и школы.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

Поводов для проведения персональной встречи может быть достаточно много. При этом инициатива может исходить как от школы, так и от родителей. Рассмотрим различные варианты подобных встреч. В частности, поводом для встречи может послужить ваша инициатива — узнать, как обстоят дела вашего ребенка в школе, или же зачастую может складываться ситуация при которой ребенок постоянно жалуется дома на какого-либо учителя, инициация личной встречи может быть продиктована именно этим обстоятельством. Нередко поводом выступает и обратная ситуация — классный руководитель или конкретный педагог инициирует встречу с родителем конкретного ребенка. Рассмотрим каждый из этих типов ситуаций.

Родитель — инициатор

В случае, если потребность в встрече есть у вас, стоит уведомить педагога об этом тем способом, который будет комфортен как вам, так и педагогу — это может быть система сообщений в электронном журнале, телефон, смс, электронная почта или мессенджер.

Не лучшей идеей будет ожидать педагога перед или после уроков, не предупредив об этом заранее, педагог не обязан менять запланированный график, чтобы поговорить с вами.

Правильным шагом будет также уведомление педагога о той теме, которую вы хотите обсудить. В данном случае имеет смысл заявить только тему разговора, например, «обсудить успеваемость ребенка» или «поговорить про общение ребенка с одноклассниками», а детали и подробности оставить непосредственно для разговора. Разумным также является и сообщение того, сколько времени вы хотели бы посвятить разговору.

Готовясь к разговору, подумайте о том, что конкретно вы хотели бы сообщить педагогу и какую проблему обсудить. Важным моментом также является и сообщение того, какие конкретные действия вы готовы предпринять для решения проблемы.

Задачей подобных разговоров может быть только одна цель — разработать совместную стратегию преодоления сложившейся ситуации. Не стоит ожидать от педагога, что именно он возьмет на себя всю работу. Индивидуальный подход — стратегия, которая может быть реализована только совместно школой и родителями. Может сложиться ситуация, когда педагог в ходе разговора может порекомендовать вам обратиться за помощью к другим специалистам (например, в центр поддержки семьи или к психологу). Отметим, что появление подобной «рекомендации» говорит лишь о том, что педагог трезво оценивает свои возможности, и проблема вашего обращения, скорее всего, просто выходит за пределы его компетенции. Неконструктивным шагом окажутся попытки убедить педагога в том, что именно он должен решить проблему ребенка.

Какую информацию уместно сообщить педагогу?

Если ваш ребенок учится в средней школе, вполне нормальной может быть ситуация, если его классный руководитель или педагоги не в курсе того, как проходила учеба в начальной школе — какие были проблемы и трудности или, наоборот, успехи. Принципиальным моментом является сообщение об особенностях здоровья ребенка, если они есть в наличии.

Показателем того, что вы пришли к соглашению является выработка стратегии, в которой каждая из сторон берет на себя ряд обязательств по улучшению сложившейся ситуации, а также проговорена система обмена информацией о ходе выполняемых действий.

Педагог — инициатор

В случае, если вас приглашают в школу на беседу, уместным будет заранее узнать ее цель и согласовать время встречи. Крайне важно сформировать представление о том, как видит сложившуюся ситуацию ребенок. Возможно, именно этот шаг станет наиболее важным для прояснения проблемной ситуации, т.к. подростки нередко замалчивают свои проблемы в школе, не зная, как правильно подступиться к ним. Вероятно, именно эти действия уже позволяют

наметить ход решения проблемы и на встречу в школу вы придете уже имея план решения ситуации.

Если ситуация складывается так, что конфликтной ситуации избежать не удастся, важно понимать, как стоит вести подобные переговоры.

Какими «принципами» стоит руководствоваться при выстраивании разговора с педагогом?

Рекомендуем использовать следующие приемы ведения беседы с педагогом [Безруких, 2010; Реан, 2013]:

- обращение по имени и отчеству, т.к. это помогает поддержать внимание собеседника;
- использовать в беседе ссылки на то, что собеседник говорил ранее: «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»
- уместно будет подчеркнуть свое уважение к собеседнику посредством использования следующих фраз: «Я понимаю вашу заинтересованность», «Я уважаю ваше мнение...»
- очень важно в рамках разговора всячески подчеркивать, что вы настроены именно на конструктивное разрешение ситуации и поиск алгоритма совместных действий: «Давайте попробуем решить эту проблему совместными усилиями...», «Мы (семья) могли бы взять на себя ..., а вы (школа) ...»

Вполне вероятно, что вы окажетесь в ситуации, когда вам придется отстаивать свою точку зрения. В этом случае необходимо твердо отстаивать свою точку зрения, оставаясь при этом крайне вежливым. Если вы понимаете, что стоите с педагогом на разных позициях, уместным будет задавать уточняющие вопросы, которые могли бы помочь найти точки соприкосновения для выработки совместной стратегии: «Если я вас правильно понял(а), вы считаете...» Обсуждая какую-либо конкретную ситуацию, уместным будет разделить обсуждение тех конкретных событий, которые произошли, и мнения о них, их трактовку.

ПОМНИТЕ — эффективное взаимодействие не предполагает убеждения оппонента любыми средствами, а нацелено на выстраивание общего плана действий и поиска общих задач.

6. ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК?

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями может вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах» и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребенка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами. Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему прямые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил. Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обязательно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать делать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом, что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в данный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующий алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обесценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей — оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток нарушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям, однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

- частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое может нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом для наказания;
- наказания способствуют возникновению сильной тревоги;
- наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое время непослушание возвращается;
- интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, требуется все более «сильное» воздействие;
- практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для подростка;
- ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсутствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали», однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и доверия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно может быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например, когда взрослый с ребенком переходят дорогу — ребенок должен безоговорочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые. Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со взрослыми.

КАК ДАТЬ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ ОДОБРЯЕТЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, ПРИ ЭТОМ НЕ ОБИЖАЯ И НЕ НАКАЗЫВАЯ ЕГО/ЕЕ?

- 1.** Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
- 2.** Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).
- 3.** Сформулируйте свои ожидания.
- 4.** Покажите ребенку, как загладить вину.
- 5.** Предоставьте ему выбор.
- 6.** Предпримите действия.
- 7.** Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Выражая неодобрение, не стоит оценивать ребенка, а лучше говорить о своих чувствах, например: «Я крайне раздражен, тем что...», «Я очень огорчен тем, что...» и говорить стоит о поведении ребенка или подростка, а не о его/ее личных качествах. Очень важно предоставить возможные альтернативы возможного поведения. Само по себе предоставление альтернатив создает ощущение выбора и гораздо легче переживается подростком, чем ультиматум или прямое указание.



ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ?

- Практики «позитивного внимания»
- Научиться замечать позитивные моменты в общении с подростком и отмечать их
- Важность совместно проведенного времени
- Игнорировать незначительные проявления непослушания
- Поощрение спонтанного послушания

В случае, если вы постоянно сталкиваетесь с тем, что ребенок перечит вам и на все ваши просьбы и замечания реагирует негативно, можете попробовать следующую технику.

Один из родителей проводит хотя бы 10-15 минут вместе с подростком, в то время как подросток делает то, что доставляет ему удовольствие. Важно в данный момент не давать никаких команд и не задавать вопросов с позиции родителя. Ребенок сам выбирает время, или родителю стоит выбрать время, когда подросток достаточно вовлечется и тихо присоединиться. Родителю необходимо быть не критичным и позитивным.

7 ■ КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ ■ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»

1. ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА

Когда вы понимаете, что ребенку необходима помощь, чтобы пора разобраться в данной теме, но вам кажется, что он ее избегает, сами иницилируйте разговор. Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто стыдится?

2. СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Ваш разговор с ребенком лучше провести в домашней, непринужденной обстановке. Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.

3. ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ

Вспомните похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком о чем-то важном. Говорите о своих чувствах и переживаниях, которые вы испытывали в подобных прожитых событиях, делитесь с ребенком, как это было в вашем случае. Благодаря этому приему разговор покажется ему ближе и меньше отвлеченным от реальности.

4. ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА

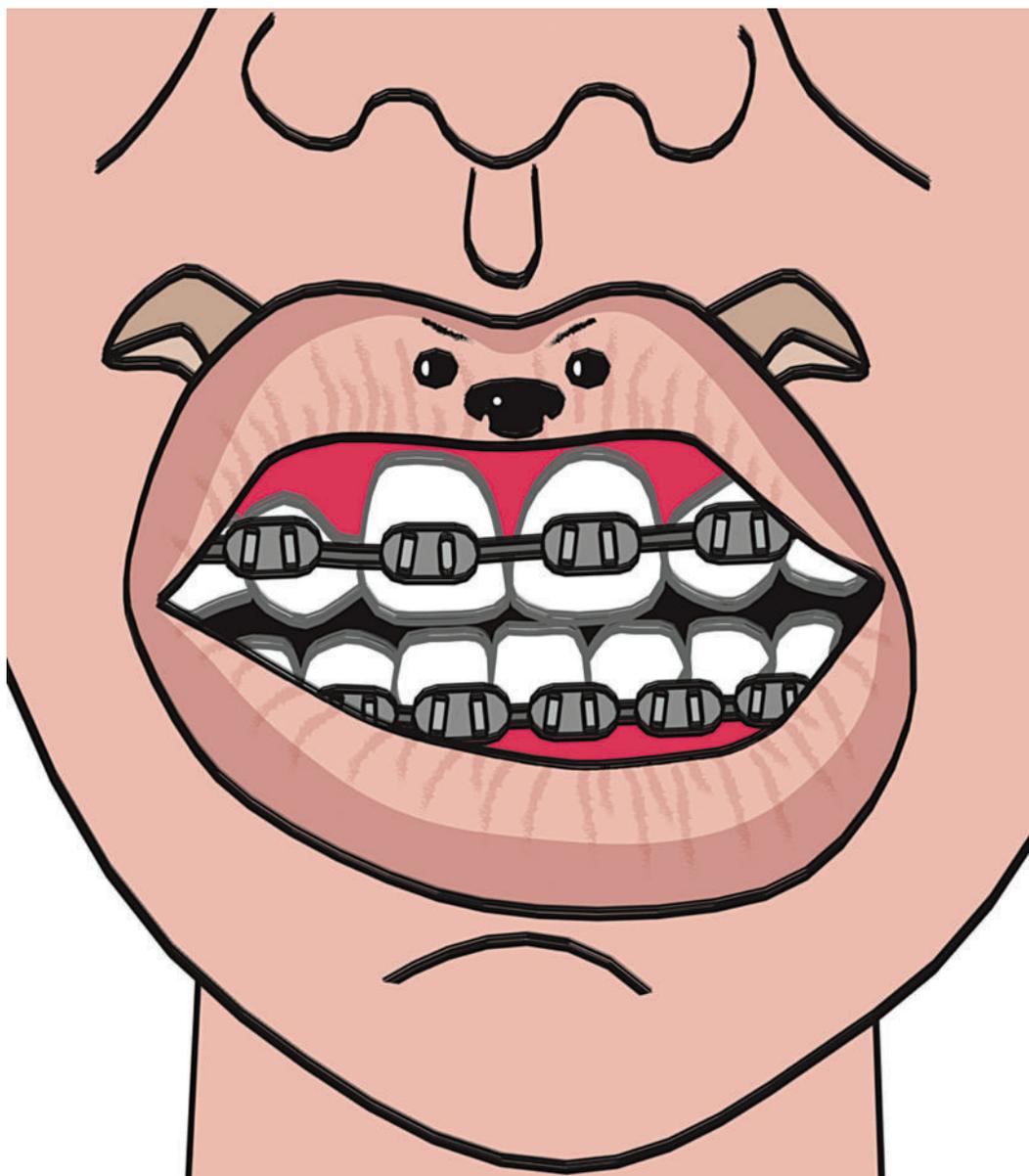
Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ребенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятельно искать выход из ситуации значительно возрастают. Для этого прислушайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинтересованы услышать его точку зрения.

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ

Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова должны быть доступными и точными.

6. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ

Вы не должны искусственно идеализировать ситуацию, но в то же время не прибегать к методам драматизации и гиперболизации ситуации. Будьте конкретны и откровенны. Помните, что дети чутки к восприятию информации, чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.



СЛОВО МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ

ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КОГО-ТО ТРАВЯТ, ВСЕ, ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ, ЭТО ЧТО-ТО СКАЗАТЬ.
ОБЫЧНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО В СИТУАЦИЮ ОСТАНАВЛИВАЕТ
ТРАВЛЮ МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 10 СЕКУНД В 85% СЛУЧАЕВ.
В ЭТОМ И ЕСТЬ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЗЕВАКОЙ И ЗАЩИТНИКОМ.

КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?

1. Отвечать на буллинг буллингом — ругать, бить.

Так вы укрепите у ребенка уверенность в том, что в мире люди делятся на сильных и слабых. И проявление агрессии к слабому — свойственные для человеческой иерархии установки.

2. Пытаться вызвать чувство вины у ребенка-булли и чувство жалости к ребенку-жертве.

Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест булли, которые и толкают их на самоутверждение за счет жертвы. А давление на жалость описанием чувств, страданий жертвы лишь усиливает презрение к ее беспомощности.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ?

1. Быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Поставить ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, вы можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если у вас будут веские причины для беспокойства.

2. «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на него полностью полагаться.

3. Если вам удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.

4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с вами в соцсетях. Если дружить с вами отказывается — это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у вас есть контакт (например, с вашим старшим сыном или дочерью, хорошим другом семьи т. д.).

5. Спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуетесь ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разо-

блачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет вам, если окажется в ситуации кибербуллинга, заверить его в том, что при этом вы не отберете у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

Обучить некоторым правилам безопасности в сети:

7. Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает им принадлежать, это очень важно усвоить.
8. Предложить им задуматься над тем, кому они могут доверить доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
9. Научить их ни с кем (кроме родителя, но там см. условия выше) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

10. Не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их.
11. Сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место.
12. Заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения.
13. Сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

Мы знаем, что профессия родитель — самая трудная на Земле и требует от вас постоянного внимания, терпения, мудрости и непрерывной работы, прежде всего, над собой и атмосферой в семье. Для ребенка жизненно важно видеть в вашем лице друга и помощника. И даже если ребенок не прав, вы не должны оставлять его одного со своей проблемой — будьте всегда на стороне своего ребенка. Даже если причина конфликта кроется в его поведении, то не обязательно беспричинно поддерживать поведение ребенка: «Умница, молодец, так им и надо». Следует сказать: «Да, я на твоей стороне, но ты попал в беду, и давай мы пойдем вместе, как из этой беды выйти».

Краткие методические рекомендации для родителей
(могут быть использованы также в форме раздаточных материалов)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападок на него.

2. РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО

Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

3. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО

Избегайте говорить такие вещи, как: «Это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «Ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «Просто держись подальше от хулиганов!» или «Не будь таким плаксой!» Другие дети очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

- 4. ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ**
То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.
- 5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ**
Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.
- 6. ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ**
Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть осуждены своими сверстниками.
- 7. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРАВЛЮ**
Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.
- 8. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ**
Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими детьми или родителями.
- 9. КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ**
Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМЫ

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

3. ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

5. СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

6. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или консультационном центре).

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК — ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ

1. АГРЕССОР НЕ ПЛОХОЙ РЕБЕНОК, И ВЫ НЕ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ

Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен. Если вы считаете, что вам нужен совет о том, как поддерживать вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалисту (например, школьному психологу).

2. ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА, ОН ДОЛЖЕН ЧЕТКО ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМО

Хулиганское поведение не бывает приемлемым никогда и должно прекратиться — даже если навыки, знания или поведение хулигана с другими людьми чрезвычайно хороши или даже выдающиеся.

3. ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ВЗРОСЛЕНИЯ

Из-за этого дети, ставшие жертвами, не становятся сильнее и не развиваются лучше.

Напротив, буллинг может нанести необратимый урон жертве. Агрессоры, которых не остановили, в свою очередь, не уважают других людей или нарушают закон уже во взрослом возрасте.

4. АГРЕССОРОМ ЧАСТО ДВИЖЕТ ОПАСЕНИЕ, ЧТО ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТАБИЛЬНЫМ

Они считают, что издевательства или другие виды травли помогают им сохранить свое положение среди других учеников или получить их одобрение. Зависимость от мнения окружающих характерна для молодого возраста и неизбежна, особенно среди подростков.

Агрессор может вести себя так, чтобы отвлечь внимание от своих возможных «недостатков», таких, как неуверенность, страх, чувство бесполезности или неспособность справиться со сложными ситуациями.

5. ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ПОКА ЕГО ПОДДЕРЖИВАЮТ СВИДЕТЕЛИ ИЛИ ЛЮДИ, ЧЬЕ МНЕНИЕ ВАЖНО ДЛЯ НЕГО

Это означает, что одного осуждения буллинга недостаточно — необходимо также работать со школой для совместного поиска решений.

6. ОСУЖДЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ И УНИЖАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно», а что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и переживает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из поведения, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает телесные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено. В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправильно, выглядит для ребенка неискренним.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хулиган (отправляет унижающие других сообщения, часто выражает презрение к однокласснику, говорит злобные вещи про конкретного ребенка и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК ВЫ МОГЛИ БЫ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо хуже не обращать внимания на ситуацию.

3. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО; ОБСУДИТЕ ЭТОТ ВОПРОС ВМЕСТЕ И НА РАВНЫХ

Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опи-

шет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

4. ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ИМЕЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ (ХОББИ, СПОРТ И Т. Д.)

Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.

5. КАК МОЖНО СКОРЕЕ СВЯЖИТЕСЬ С УЧИТЕЛЕМ И/ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.

6. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.

Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту, работающему в консультационном центре.

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21 век.рф»:
[https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf](https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf)

**А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА,
И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА**

*Руководство для родителей
про буллинг*

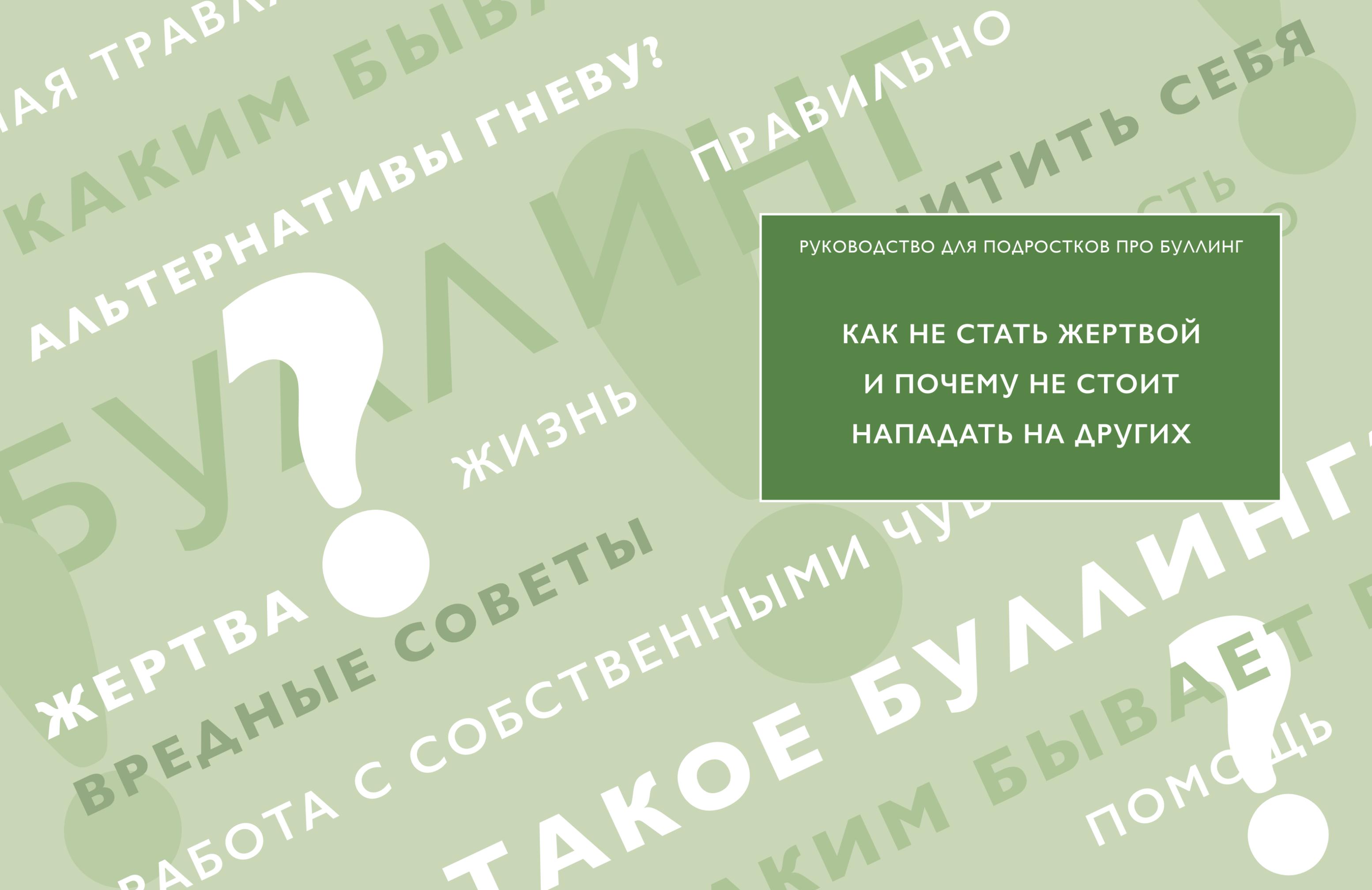
**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?**

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н.Долгова
Дизайн и верстка: М.Ларичева

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПРО БУЛЛИНГ

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ
И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ
НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

Руководство для подростков про буллинг:

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ)?	6
1.1 КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?	8
2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА	14
2.1. БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ	16
3. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?	20
3.1. РАБОТА С СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ	22
4. ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО	26
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	32

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»

С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ

О.В. ОКУНЕВОЙ

Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»

И.Д. ФРУМИНУ

за поддержку проекта
на разных этапах его реализации

Для современного подростка не составляет труда найти что-то интересное ему в Интернете. Однако в сложных ситуациях, когда даже Интернет-среда может стать враждебной, подростку может быть полезен опыт обращения к подобному руководству. С одной стороны, здесь представлены справочные материалы, которые помогут понять молодому человеку, что происходит в его жизни, и если он действительно столкнулся с ситуацией травли — то понять, как действовать. С другой стороны, подросток может отрефлексировать свой прошлый опыт, осознать, оказывался ли он в любой из ролей школьной травли и как это могло повлиять на его общение со сверстниками. И, наконец, текст может быть полезен педагогам, психологам и родителям в тех случаях, когда подросток не понимает их, не осознает, что происходит в его жизни и не знает, как дать выход своей энергии.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

1 • ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ)?

БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.



Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.



Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

1.1 КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?

• СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

• ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.



- **УГРОЗЫ**

Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

- **НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ**

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

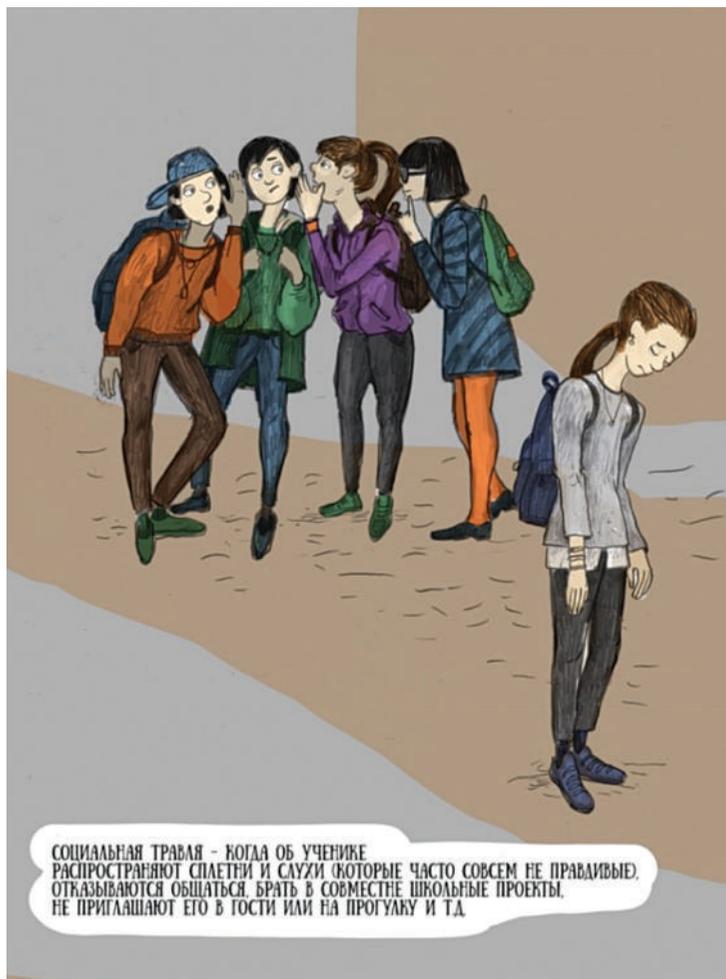


- **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО**

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

- **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ**

Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.



- **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ**

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

- **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО**

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- **КИБЕРБУЛЛИНГ**

Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.





**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.

- Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).
- Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите).
- Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо. Вот почему мы изложили наши мысли об этом ниже.

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает

лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!

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».

Если вы не уверены или боитесь того, как именно школа может отреагировать на ваше сообщение о том, что над вами издевались, будет хорошей идеей сначала рассказать кому-то дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о вас дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу.

НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств — нет оправдания поведению хулиганов. Издеательства — это всегда плохо.

Хулиган (и другие люди) могут заставить жертву поверить, что это ее вина. Это потому, что обзывания и дразнилки, которыми в том числе задевают жертву, как правило, рассказывают о чем-то, чем жертва отличается от других. Над людьми можно издеваться, используя их **отличительные черты**:

- издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий) или весом (слишком худая, слишком толстая);
- над цветом кожи, волос или глаз жертвы;
- над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;
- над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат или инвалидное кресло;
- над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)
- над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;
- поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;
- семья, друзья или домашняя жизнь в целом.

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!»

Но дело же совершенно не в этом.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!



Много лет назад, когда ваши родители были детьми, взрослые советовали молодым людям, над которыми издевались, отвечать ударом на удар — то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи, как: «Хулиганы — трусы, и убегут, если вы начнете бороться с ними».

К сожалению, теперь мы знаем, что это не работает. Да, они трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

Тот факт, что хулиганы любят и, как правило, умеют драться, а люди, которых они травят, предпочитают избегать драк, говорит о том, что драка, в конечном счете, плохой способ отбиться от хулигана. Велика вероятность, что вы проиграете, особенно, если силы не равны. Если вас физически запугивают и вы попытаетесь бороться с хулиганом, в 99% из 100, вы рискуете попасть в еще большую передрягу, вас могут еще сильнее обидеть или ударить.

Даже если произойдет что-то удивительное: каким-то чудом жертва выиграет физическую борьбу с хулиганом — потом все может стать намного хуже. Существуют два плохих варианта:

1. Хулиган может убедить школу, что вы были тем, кто начал драку. Он или она может заставить своих друзей лгать школе, чтобы те подтвердили ложную историю. Школа почти наверняка подумает, что тот факт, что вы выиграли бой, свидетельствует о том, что вы начали потасовку.
2. Хулиган может встретиться со своими друзьями и избить вас. Многие люди думают, что они могут справиться с буллингом, собрав банду, чтобы избить хулигана или хулиганов. Единственная проблема здесь заключается в том, что насилие вызывает только насилие. из трех сценариев: кто-то в итоге исключается из школы, кто-то попадает в больницу, а кто-то попадает в неприятности с полицией!

**ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ
ФИЗИЧЕСКОМУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВУ, ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ
ОБ ЭТОМ КОМУ-ТО**

Если что-то произошло в школе, то именно задачей школы является рассмотрение случаев физического насилия. Дома родители или опекуны следят за тем, чтобы их дети и подростки не причиняли физического вреда другим людям. Если случаи физического насилия дома достаточно серьезны, то к этому должна быть привлечена полиция.

3.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?

Иногда ученики считают, что они не имеют власти в школе. Они чувствуют, что просто обязаны подчиняться правилам школы, которые были установлены учителями, и что они ничего не могут сделать, чтобы что-то изменить. Но в случае, когда школа борется с буллингом, ученики действительно могут внести существенный вклад.

НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!

Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Надеюсь, если вы читали это пособие внимательно, теперь вы согласитесь, что буллинг — это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом.

Всегда помните, что человек, который остался в одиночестве, тоже чувствует себя испуганным, невесело быть одному. Старайтесь присоединиться к людям, а не оставлять их. Вы никогда не знаете, где вы можете встретить новых друзей, и вы никогда не сможете иметь слишком много друзей. Помните одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей, требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! В общем, постарайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства.

Если сложить эти факты воедино, мы сможем понять, что Иван может что-то ненавидеть, в то время как его другу Андрею может понравиться то же са-

мое! Точно так же тот, кто любит определенную музыку, скажем, металл, вряд ли захочет слушать чужую музыку, если эта музыка, например, современный рэп.

Другими словами, ваши собственные чувства могут быть сильными, но не каждый человек чувствует то же самое. На самом деле, это была бы очень скучная жизнь, если бы все чувствовали одно и то же — о чем бы мы могли поговорить, интересно? Именно потому, что люди по-разному относятся к одинаковым вещам, очень важно попытаться понять, что чувствуют другие. Как ты можешь быть хорошим другом, если не пытаешься понять чувства другого человека? Если бы все пытались понять, что чувствуют другие люди, у нас не было бы столько проблем в жизни.

Если вы когда-нибудь испытывали соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к издевательствам над кем-то, подумайте о том, как человек чувствует себя, когда над ним или ней издеваются. Подумайте, хотите ли вы так себя чувствовать. Мы надеемся, вы поймете, что задирать или запугивать кого-то — это не лучшее времяпрепровождение.



3.1 РАБОТА С СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ

Мы обнаружили, что многие молодые люди вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, в целом, потому что они не контролируют свой гнев или им трудно это сделать. Иногда это означает, что молодой человек может попасть в неприятности и в школе. Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке. Иногда люди, которые травят других, сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплескивается на «безопасную цель» — кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться.



Есть, конечно, те, кто не вымещает свой гнев на других, но скрывает его внутри себя. Это может привести к сильному чувству разочарования и ненависти, может привести к тому, что человек захочет причинить боль самому себе.

Из-за этого важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими. Из-за этого важно, чтобы молодые люди немного узнали о гневe и о том, как с ним можно справиться. Итак, вот некоторые вещи, о которых нужно подумать:

- **НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?**

Когда мы злимся, что-то происходит внутри нашего тела. Наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как «предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

- **КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?**

Люди ведут себя по-разному, когда злятся. Один человек может кричать; другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали); другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что вы делаете, — каков ваш стиль гнева?

- **ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?**

Мы уже видели, как люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что вас обычно злит. Составьте список. Если ваш гнев приводит к беде, можете ли вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?



- КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?**

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разго-

вору, о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у вас есть проблемы с контролем вашего гнева, и особенно, если это привело вас к беде в прошлом, вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами. Можете воспользоваться теми, которые предложили мы.

ПОМНИТЕ, РАЗНЫЕ СПОСОБЫ МОГУТ ПОМОЧЬ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ

Поговорите об этих идеях со своими друзьями, учителями и родителями. Чем больше идей, как справиться с гневом, тем лучше. И чем лучше мы справляемся с гневными чувствами, тем меньше вероятность того, что мы присоединимся к запугиванию других.

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ.
ВСЕГДА ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ.

4. ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО...

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, **ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько вы сильны, или чувствуете себя, настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш?

Если да, ТО СТОП!

Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в школе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы — каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то

особый вид спорта или какое-то ремесло? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ СТРАДАТЬ! ТРАВЛЮ НИЧТО НЕ МОЖЕТ ОПРАВДАТЬ!

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для хулигана, и для жертвы, остановить то, что происходит. Знайте, что издевательства никогда не приемлемы независимо от того, что хулиган говорит, чтобы оправдать свои действия.

Буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят.

Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства.

Это означает, что вы можете прекратить издевательства!

Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой хулигана!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

- 1.** Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану. Для такого шага нужно много мужества.
- 2.** Если вы чувствуете, что не можете противостоять хулигану самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле — это не стучать, а отстаивать свои права и права других! Каждый человек имеет право на безопасность и достоинство как в школе, так и за ее пределами. Учитель, школьный психолог или социальный педагог — это люди, которые могут помочь вам лучше всего. Школьные психологи и социальные педагоги прошли подготовку по решению проблем, связанных с травлей.

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как **ОН САМ** себя вёл 😞

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 🤪

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 🐱

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😊

3. Если это возможно, пусть жертва издевательств знает, что вы думаете, что травля — это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы. Самое трудное для жертвы издевательств — это то, что каждый видит, что происходит, но никто ничего не делает. Это заставляет ее чувствовать, что никто о ней не заботится. Меньшее, что вы можете сделать, это дать понять, что вам не все равно.
4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить хулиганов. Хулиганам нужны зрители и одобрение. После того, как они теряют свою аудиторию, у него нет никаких оснований продолжать издевательства.

**БУЛЛИНГ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ
ВО ВСЕМ КЛАССЕ.**

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ.

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21 век.рф»:
[https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf](https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf)

**А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА,
И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА**

*Руководство для подростков
про буллинг*

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ
И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ
НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ**

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н. Долгова
Дизайн и верстка: М. Ларичева

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России