

2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК 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 встать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).
- У ребенка есть **следы насилия**: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)^{*} Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательства сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.
- У ребенка наблюдается **повышенная раздражительность и утомляемость**, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.
- Появляются **запросы на дополнительные деньги**. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- **Отдает предпочтение взрослой компании**, имеет мало друзей или не имеет их совсем.
- **Избегает мест и предметов**, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- **Отказывается разговаривать на «неудобные темы»**, не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

^{*} 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).

- **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.



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:

- А.** Отличить буллинг от **ДРУГИХ ФОРМ НАСИЛИЯ И АГРЕССИИ**, чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.
- В.** 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 разбирают; 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 деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.

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 следующим 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

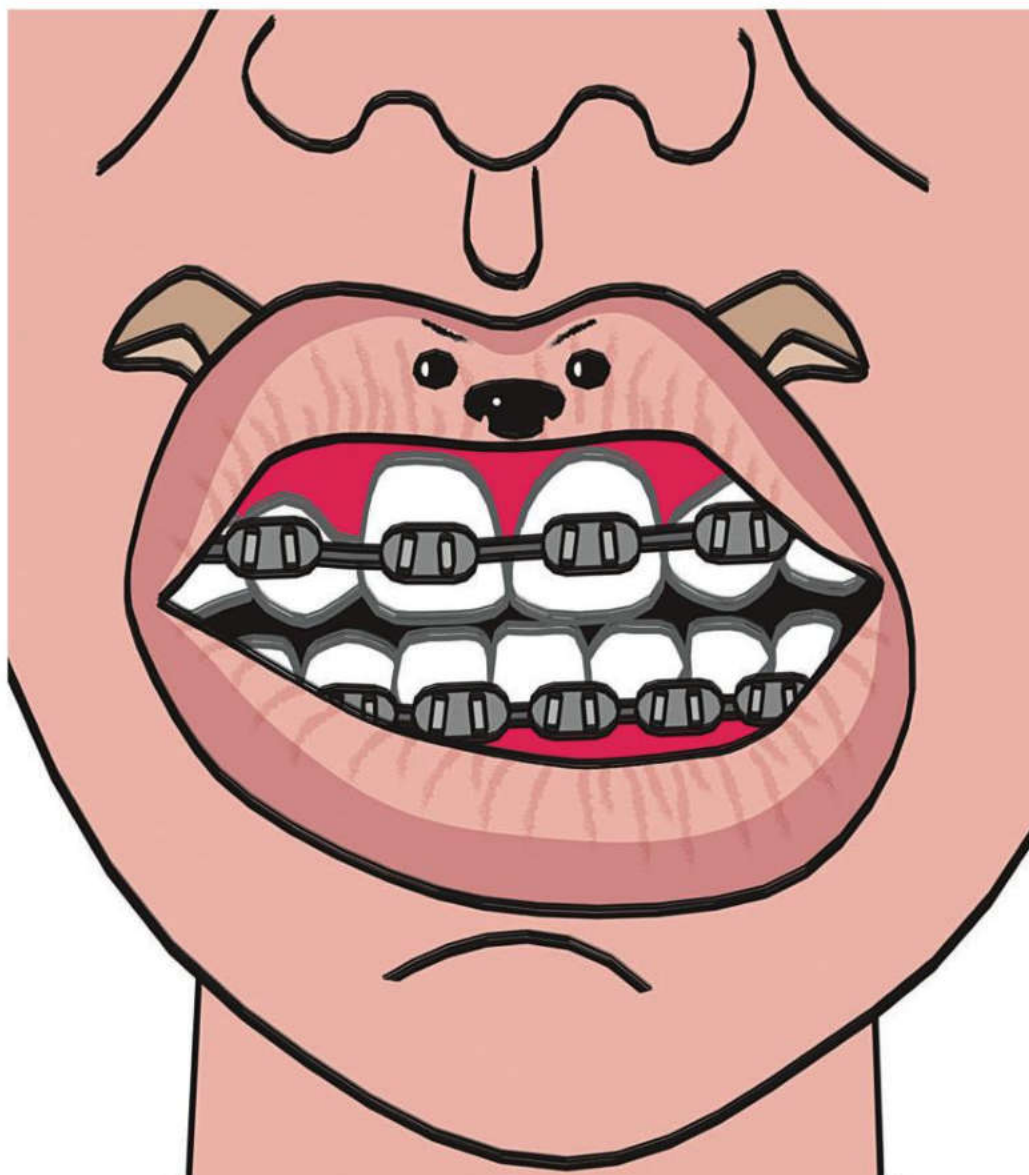
Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ребенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятельно искать выход из ситуации 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 и 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 «Воспитание21век.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*

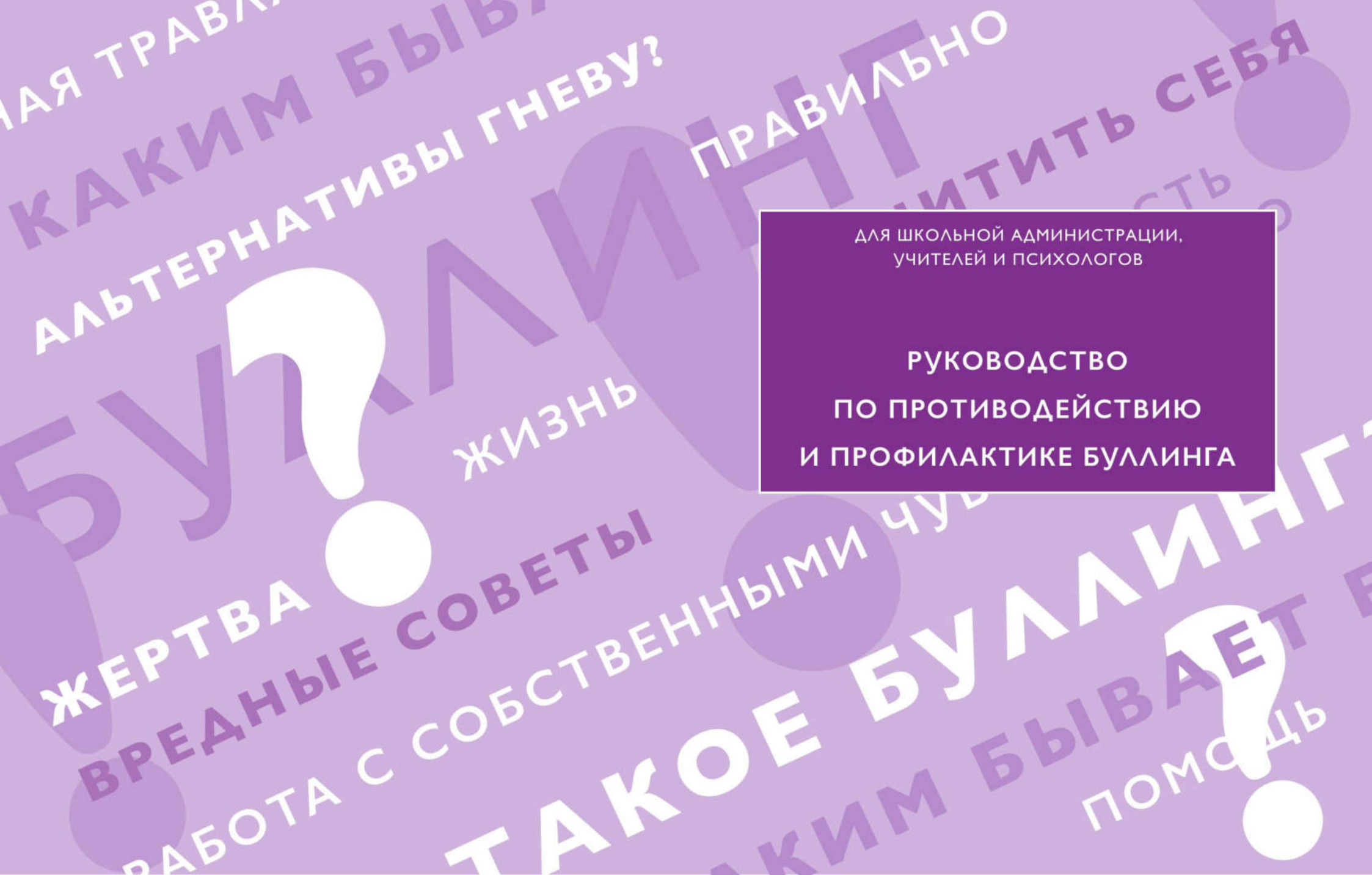
**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?**

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



ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ,
УЧИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ

**РУКОВОДСТВО
ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА**

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

для школьной администрации, учителей и психологов

РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ	6
1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	6
1.2 КИБЕРБУЛЛИНГ	14
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ	18
2.1 СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ	18
2.1.1 ПОЧЕМУ ШКОЛЕ НУЖНА ПРОГРАММА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (БУЛЛИНГУ)?	18
2.1.2 БУЛЛИНГ В ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГОВ	29
2.1.3 ВОЗМОЖНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА	29
2.1.4 ПРИМЕРЫ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ	31
3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	36
3.1 ДИАГНОСТИКА ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРАВЛЮ	36
3.1.1 АНКЕТИРОВАНИЕ	37
3.1.2 ЛИЧНАЯ БЕСЕДА С УЧЕНИКОМ	40
3.1.3 ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (ПРИМЕР)	48
3.1.4 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	60
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	64

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

Это руководство создано для учителей, школьных психологов и сотрудников школьной администрации. Оно может стать основанием для пересмотра внутришкольных правил и пресечения возникновения ситуаций школьной травли. В части для учителей упор делается и на профессиональный рост учителя в области работы с трудными подростками, а также в полной мере раскрываются особенности буллинга. Для администрации представлен пример внутренней диагностики сложностей, связанных с противодействием буллингу, а также прописаны 10 шагов по налаживанию внутришкольной борьбы со школьной травлей. Психологам, а также иным педагогическим работникам, которые могут работать с подростками в малых группах или индивидуально, представлены основные трудности, с которыми сталкиваются дети-агрессоры и дети-жертвы. Кроме того, в руководстве прописаны возможные ответы школьников на воздействия специалистов и непосредственно описаны необходимые действия, которые снизят агрессию подростков и помогут создать для них безопасную среду, в которой совместно со взрослыми подростки преодолеют различные сложные ситуации, в том числе и буллинг. Данное руководство может быть полезно любым сотрудникам школы, так как, несмотря на наличие трех глобальных блоков, любой из разделов может пригодиться в работе тем, кто заинтересован в преодолении буллинга в школе.

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 ■ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка. Очень хорошо подобное поведение описано в работах известного современного психолога Л. Петрановской: «Обвиняя, мы задаем определенную диспозицию. Вот баррикада, по эту сторону — мы, хорошие и правильные, по ту — «плохой» родитель и его плохое обращение с ребенком. Тем самым соединяем, склеиваем его с ролью «плохого» — ведь то, что с нами по одну сторону баррикады, становится еще ближе и роднее, не так ли? Это не значит, что надо закрывать глаза на реальность, одобрять насилие и улыбаться, когда он рассказывает, что вчера отлупил ребенка и т. д. Это значит решительно встать с ним по одну сторону баррикады, а по другую оставить то плохое, что он творит. Называть своими именами деяния, требовать изменений, но не сдавать человека, чтобы у него был шанс вступить со своими моделями в конфронтацию и победить» (Л. Петрановская «Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения»).

Какие особенности взаимодействия детей с родителями в ситуации травли полезно знать педагогу для того, чтобы учитывать их при коммуникации с родителями учеников, оказавшихся в этой трудной жизненной ситуации?

1. Почти половина детей (эта цифра не сильно варьируется от страны к стране) не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. Наверное, точнее это можно было перефразировать так: почти половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли. Если спро-

сильно детей, говорили ли они маме или папе, они могут сказать, что да. Дальше могли иметь место разные варианты: родитель мог не придать большого значения сказанному, ребенок — упомянуть вскользь или завуалированно и больше не поднимать эту тему. Это было ярко показано в одном из исследований травли в Интернете (кибербуллинга): опросили мам и детей, сталкивались ли они с таким неприятным явлением. Из мам 11% ответили, что такое происходило с их детьми, а из детей — 32%. Получается, что 21% родителей был не в курсе.

2. Из-за чего происходит такой «разрыв» в коммуникации родителей и детей? Иными словами, почему одним трудно сказать, а другим трудно услышать о том, что ребенок попал в проблемную и опасную ситуацию?

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕТЬМИ

- **Уверенность, что помощь получить не удастся**

Ребенок уверен в том, что родитель не сможет или не захочет ему помочь. Если ребенок привык к тому, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», едва ли он обратится за помощью, столкнувшись с травлей. Более того, порой детско-родительские отношения складываются таким образом, что ребенок уверен, что будет любим и принят только в том случае, если со всем справится сам и не доставит родителям много хлопот.

В ином случае ребенок может считать, что в сложившейся ситуации родитель помочь ему ничем не сможет при всем желании. Стоит помнить, что у подростка, столкнувшегося с травлей, угол видения ситуации может быть сильно «сужен» и судить о ней он может только исходя из собственного опыта: «Происходящее так пугающе и непредсказуемо, что сделать я с этим ничего не могу и никто не сможет».

- **Ребенок боится, что станет еще хуже**

Часто дети сознательно не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что их вмешательство только усугубит положение. И действительно, если родитель выбирает не самые мудрые способы действий (например,

назидательная беседа с обидчиками или агрессивные выпады в сторону классного руководителя с требованиями «разобраться»), ребенку вряд ли станет от них легче.

- **Ребенок жалеет родителей, заботится о них**

Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаются избыточной опеке с их стороны. Привязанному ко взрослому ребенку часто бывает трудно рассказать о своих бедах, потому что ему кажется, что эта информация очень сильно расстроит родителя. Такие дети чувствуют себя в ответственности за душевное равновесие близкого и стараются оберегать их, замалчивая проблемы.

- **Ребенок боится, что родители будут ругать и накажут**

Как показывает практика, очень часто ребенок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что и он — обидчик, за что ожидаемо наказание.

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- **Переживание беспомощности и вины**

В одной из западных работ родители описывали свои переживания в момент, когда сталкивались с информацией о том, что их ребенок стал жертвой травли: это было похоже на попадание в шторм. Вначале облака сгущаются: появляются «первые звоночки» того, что по отношению к ребенку происходит что-то нехорошее. Родители начинают надеяться на то, что во всем разберется школа или что травля каким-то чудом пройдет сама: это как надеяться на то, что прогноз погоды лжет и шторм тебя не коснется. Но, к сожалению, ожидания редко оправдываются, и приходит чувство разочарования и беспомощности из-за того, что ты оказался неспособен помочь собственному ребенку. Наконец, когда ситуация так или иначе подходит к своему логическому завершению, семье остается «подсчитывать убытки и разрушения», принесенные штормом: многие сожалеют о том, что не включились в ситуацию ранее, другие о том, что обещали ребенку, что все скоро будет хорошо, хотя никаких реальных оснований так говорить у них не было.

Признание родителем того, что травля действительно имеет место, требует от него дальнейших действий. Но на практике мало кто из взрослых представляет, что делать в такой ситуации; это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой — виноватыми перед сыном или дочерью, которых не смогли защитить. Это очень сильные негативные переживания, и наша психика устроена таким образом, чтобы, по возможности, защитить нас от них.

- **Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования**
Многие из взрослых, будучи детьми, сами сталкивались с разными ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными именно с травлей. Это могли быть и ежедневные домашние скандалы (с помощью рукоприкладства или без него), и отстраненные, нечуткие и/или излишне требовательные родители и т.п. Вся соль в том, что в большинстве своем люди справляются с негативными факторами, с которыми им пришлось столкнуться в жизни, «перерастают» детские проблемы и вполне успешно функционируют. Но если давно пережитый стресс оставил след в психике, при столкновении с чем-то подобным много лет спустя человек порой оказывается не в состоянии реагировать адекватно ситуации. Бывает так, что если собственные переживания все еще болезненны для родителя, механизмы психологических защит могут затруднить для него восприятие происходящего с собственным ребенком, и тогда нападки одноклассников будут восприниматься либо как должное, либо как что-то, не требующее сколько бы то ни было активного вмешательства. Погрузиться в травматичную ситуацию вновь может казаться непереносимым уже для самого родителя.

- **Мама агрессора узнать проще, чем мама жертвы**
Стоит отметить следующий факт: в зависимости от того, какую роль в ситуации травли занимает ребенок, его родителям сложнее или легче будет узнать об этом (при условии, что ребенок прямо не рассказал им самостоятельно). Так, например, мама буллы узнает о травле быстрее, чем мама жертвы: к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребенка. А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания учителей.

Учителям же важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не ме-

нее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападок.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГУТ ОКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ СВОИМ ДЕТЯМ?

Эта информация для многих родителей является ценной,
и учителю важно передать ее в нужный момент

- А) **Обратить внимание на обстановку дома.** Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.
- Б) **Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями,** чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.
- В) **Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими.** Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно

понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

Г) Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

Д) Если у вас дочь. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выразить гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обиднице, что думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Часто социальная агрессия бывает косвенной: жертва не знает, кто именно распускает о ней слухи или подговаривает других не общаться с ней.

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции — это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты — тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем, например, в отношениях с мужчиной. Потому что, кажется, уже всем стало понятно, что «женская хитрость» в смысле непрозрачных намеков, непроговоренных обид, многоступенчатых манипуляций редко делает людей счастливыми.

Е) Если у вас сын. Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции. Контроль их выражения, несомненно, тоже важен, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем, который способен вникать в разные трудные ситуации, в которых оказывается ребенок, искать альтернативы реагирования и т.д. И, кстати, важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать — тогда он будет хорошим примером.

Ж) Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Согласно оценкам исследователей из разных стран, с травлей в школе сталкивается примерно 35% школьников. Это большие цифры, но и дающие понять, что травля происходит далеко не в каждом классе. Поэтому говорить о ней как о стопроцентной норме точно не стоит. Да, одна семья вряд ли сможет решить возникшую проблему коллектива, но точно может помочь своему ребенку легче перенести происходящее и выйти из него с наименьшими потерями.

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертвы на деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Наконец, самый расхожий и токсичный миф — миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

ИТАК, НИКАКОЕ ОТЛИЧИЕ НЕ ДАЕТ ПРАВА ДРУГИМ ДЕЛАТЬ КОГО-ТО ЖЕРТВОЙ

Но есть и тонкий момент, который родители могут обратить на пользу. Может так статься, что ребенка обижают из-за того, что он, например, еще не овладел каким-то навыком, который уже доступен большинству ровесников (правда, так чаще бывает в саду и начальной школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, все уже умеют шнурки завязывать, а он — нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, соблюдая тактичность и не оправдывая агрессоров. В каком-то смысле нападки на ребенка порой (далеко не всегда!) могут сыграть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.



Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?

Нижеприведенные рекомендации по профилактике и противодействию кибербуллингу ориентированы, в первую очередь, на родителей или лиц, их замещающих. В случае, если складывается ситуация, в которой ребенок оказывается вовлеченным в кибертравлю, учитель может поделиться данными рекомендациями с родителями и совместно с ними обеспечивать их выполнение.

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, он может интересоваться тем, что он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.