

Уважаемые Родители (законные представители)!

Среди травмирующих переживаний, с которыми *может* столкнуться современный ребенок, особое место занимает травля или буллинг (от англ. bullying, от bully - хулиган, драчун, задира, грубиян). Связано это в первую очередь с тем, что сам термин, а в последнее время чаще употребляется его англоязычный вариант, становится всё более размытым, расплывчатым: чуть ли ни каждое агрессивное действие, любое негативное высказывание воспринимаются как буллинг. Именно поэтому важно понимать, осознавать суть этого явления и его характерные признаки.

Травля/буллинг — это ситуация *насилия, спланированное систематическое групповое действие*, которое *предусматривает причинение психологического или физического ущерба человеку*. Т.о., не любую детскую агрессию называют травлей. Более того, исследования показывают, что, запрет на агрессию не снижает уровень буллинга, а, наоборот, повышает!

Типичная ошибка родителей и педагогов — считать травлю проблемой жертвы, тогда как *природа буллинга – болезнь группы*.

Дети так же чаще всего не понимают, что делать в подобных случаях, и тем более не знают, как их не допустить.

Чтобы определить проблему, достаточно обратить внимание на поведение ребенка: например, ребенок регулярно приходит из школы в подавленном состоянии, ходит туда с неохотой, отказывается от участия в школьных мероприятиях, молчалив, замкнут, не общается с одноклассниками, не делится никакими историями, вплоть до полного избегания темы школы, может снизиться успеваемость, нарушиться сон, могут появиться признаки аутоагрессии (нанесение самоповреждений, суицидальные переживания, отказ от еды и др.). Внимание должна привлечь совокупность таких признаков или/и их интенсивность.

Подобное поведение не обязательно следствие регулярной групповой травли и агрессии в отношении ребенка, поэтому важно определить проблему в ходе наблюдения и сбора первичной информации (от самого ребенка, его ближайшего окружения). В случае обоснованных подозрений относительно того, что имеет место регулярная групповая травля и агрессия в отношении ребенка, распространяющаяся в т.ч. в социальных сетях Интернет, разрешение ситуации требует привлечения третьих лиц.

Первый шаг родителей в случае, если ребенок попал в ситуацию травли – это сформулировать проблему: *действительно ли имеет место конфликта, происходящий между ребенком и целым классом, или частью класса, или иной внутришкольной социальной группой*. При этом необходимо понимать: то, что происходит, это насилие и оно неприемлемо, недопустимо. И дальше говорить об этом как о *болезни группы: это не у конкретного ребёнка проблема, а у целого класса*.

Второй шаг - максимально полно выяснить причины происходящего.

Обнаружив явное неблагополучие ребенка, необходимо разобраться в том, что происходит, кто участники конфликта и т.п., при этом, не давая оценок участникам ситуации или другим людям. На этом этапе рекомендуется пообщаться с классным руководителем и школьным психологом. Нас не должно останавливать нежелание ребенка обсуждать данную тему (причины могут быть разнообразны: страхи, недоверие, низкая самооценка и т.д.) Также на этом этапе можно обнаружить доказательства об издевательствах (фото, видео, переписку). Эти факты необходимо предоставить педагогическим работникам школы. Важно быть доброжелательным при общении с ребенком, иначе он может не захотеть рассказывать о происходящем. Важно сказать ребенку, что делать что-либо без его согласия Вы не будете, и сдержать слово. Нецелесообразно при разговоре с ребенком ссылаться на свой личный опыт фразами: «Вот я в твоём возрасте...»

Третий шаг - вовлечение педагогических работников, включая службу школьной медиации, в разрешение проблемной ситуации. На этом этапе желательно обсудить с педагогическими работниками школы действия каждой из сторон - что будут делать в ситуации выявленного буллинга педагогические работники в школе, а что - родители в семье. В процессе профилактики и противодействия травле школьные педагоги являются основным звеном, которое способно взаимодействовать со всеми сторонами конфликта: пострадавшим ребенком, с теми, кто осуществляет травлю, с теми, кто ее пассивно поддерживает (так называемые свидетели). Основные мишени работы с травлей на данном этапе — свидетели и агрессоры.

Четвертый шаг - психологическая реабилитация ребенка, подвергшегося травле. На данном этапе родители становятся важными участниками поддержки пострадавшего ребенка, наряду с педагогическими работниками. Родители могут найти ребенку подходящее занятие, формирующее его «зону успешности», повышающее его самооценку и уверенность в своих силах (например, занятия спортом). Опыт показывает, что пострадавшему ребенку важно помочь обрести безопасное пространство и дружественный круг общения других детей, а также повысить свою самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

Помимо этого, родители могут обратиться за поддержкой в структуры, осуществляющие антибуллинговые программы в России; «Травли нет» <https://травлинет.рф> и «Каждый важен» <https://каждыйважен.рф>. Также существуют специальные горячие линии для тех, кто столкнулся с травлей в сети (проект «ВКонтакте» «Останови травлю!» - <https://kiberbulling.net>, проект «Лига безопасного Интернета» - <https://ligainternet.ru>, проект Учеба.ру «15 правил безопасного поведения в интернете» <https://www.uceba.ru/project/websafetv> и др.)

В случае, если Вы считаете, что предпринимаемые Вами совместно с педагогами, психологом, службой медиации, шаги не приносят результата, возможно непосредственное обращение к директору образовательной организации.

Пятый шаг - профилактика (предупреждение) буллинга. Ребенок, переживший длительную ситуацию травли, получает серьезный опыт жизненной неудачи, своего рода «научение беспомощности», но и опыт разрешения конкретной ситуации буллинга. Последующая психологическая реабилитация могут быть недостаточны для недопущения подобных ситуаций в будущем. Это может быть связано, например, с определенными личностными особенностями ребенка - робость, неуверенность в своих силах, мягкость, чрезмерная отзывчивость, доброжелательность и т.д., располагающими его к повышенной уязвимости в отношениях с другими людьми. Поэтому необходимо целенаправленное обучение ребенка пониманию недопустимости определенных взаимодействий (например, ребенок начинает регулярно отдавать свои карманные деньги или личные вещи, или брать вину другого на себя и т.п.), формирование у него представлений о продуктивных шагах по разрешению проблемных ситуаций (а они всегда имеют место в реальной жизни) должны стать особым предметом заботы и внимания родителей.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и прежде всего, родителей.