

## Рекомендации для родителей

Вашего ребенка травят в школе. Или в вашем классе есть ситуация травли. Что делать?

### 1. В первую очередь обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться. Лишние эмоции – плохой помощник в решении проблем.

1.1. Назовите свои чувства: гнев, тревога, чувство отчаяния, беспомощность и др.

1.2. Попробуйте их выразить: С гневом помогают справиться физические упражнения, прогулки. Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, слушаете

медитации, занимаетесь творчеством или любой монотонной работой (уборка и раскладывание вещей тоже подойдут). Отчаяние отступает, если фантазировать, вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем. Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда вы найдёте те сферы жизни, которые можете контролировать прямо сейчас.

1.3. Поделитесь переживаниями с близкими.

1.4. Постарайтесь относиться к себе бережно, по-доброму, как к лучшему другу, у которого случилось что-то плохое.

1.5. Если справиться самостоятельно не удастся, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки).

### 2. Поддержите ребенка

Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

2.1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.

2.2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).

2.3. Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).

2.4. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.

2.5. Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.

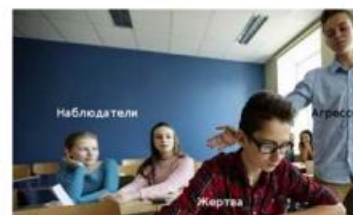
2.6. Обучите ребенка навыкам уверенного поведения, словесного отпора и самозащиты.

2.7. Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.

### 3. Действуйте

3.1. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что происходило, когда, кто присутствовал, какие последствия).

#### Профилактика и коррекция буллинга



3.2. Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли и какие это будут действия.

3.3. В беседе с классным руководителем: Сохраняйте спокойствие и будьте вежливы.

Чаще обращайтесь по имени и отчеству – это поможет лучше установить контакт. Избегайте оценочных суждений, оскорблений, угроз и неконструктивной критики.

Начинайте сразу с сути проблемы: оперируйте фактами, а не эмоциональными оценками («Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...»).

Слушайте внимательно ответ учителя: в случае недопонимания НЕ делайте поспешных выводов, а задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения («Если я вас правильно понял(а), вы считаете...»), «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»).

Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вы вместе против травли; подчеркивайте, что вы настроены на конструктивный диалог и поиск совместных решений. («Я понимаю, что это тяжело признать, но проблема существует. Давайте попробуем решать ее вместе»; «Мы так же, как и вы, заинтересованы в безопасной обстановке в классе»).

Если это уместно, предлагайте контакты профильных организаций, где представители школы могут проконсультироваться и узнать больше о работе с травлей.

3.4. Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.

3.5. Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем).

3.6. Если проблема снова не решена, обратитесь в вышестоящие организации или правоохранительные органы и используйте юридические алгоритмы: Напишите жалобу на бездействие школы в Комитет образования, Рособнадзор или Прокуратуру.

Жалобу можно подать через электронную приемную на сайте соответствующего ведомства, там существует специальная форма для обращения граждан.

Если вследствие травли причинен серьезный вред здоровью (например, ушибы, переломы) или имуществу (например, разбили или украли смартфон), зафиксируйте факты (например, получите справку в медицинском учреждении) и подайте заявление в полицию. К заявлению можно приложить те доказательства, которые у вас есть: справки, скриншоты переписок, видео и аудио материалы и др.

Если это не помогает, заберите на время ребенка из школы (написав соответствующее заявление).