

# Что делать, если вашего ребенка травят в школе?

Травля – это наиболее распространенный вид школьного насилия в настоящее время. Травля – это когда человек или группа людей бьют, угрожают другому человеку, смеются его насмешливо снова и снова.

Благотворительная  
организация  
«Семья детям»



Проект  
«Профилактика жестокого  
обращения в отношении детей»

## Травля никогда не прекратится без вмешательства взрослых

### Как верно поступить:

- ✓ **Сохраняйте спокойствие.** Демонстрируйте уверенность, что вы, ваш ребенок и школа способны работать вместе для того, чтобы разрешить ситуацию.
- ✓ **Разберитесь, что случилось и восстановите последовательность событий.** Задавайте вопросы и верьте тому, что ваш ребенок говорит вам.
- ✓ **Как можно скорее свяжитесь с учителем вашего ребенка.** Попросите о личной встрече. Поговорите, что может сделать учитель, школа, ваш ребенок и вы, чтобы остановить травлю.
- ✓ **Помогите вашему ребенку научиться быть устойчивым к травле.** Помогите вашему ребенку развить навыки дружбы, а также научиться ходить прямо и уверенно, вместо того, чтобы сутулиться и боязливо озираться: язык тела имеет большое значение.

### Вместе с учителем вы можете сделать следующее:

- ✓ **Назвать явление.** Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда портят его вещи – это называется ТРАВЛЯ. НАСИЛИЕ. Пока это явление не названо, все будет делать вид, что ничего особенного не происходит. Поэтому взрослый должен назвать это явление группе.
- ✓ **Обозначить травлю как проблему группы.** Не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно травит. Обвинения ни к чему не приведут. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если группа не следит за чистотой отношений, она может заболеть – насилем.
- ✓ **Вспомнить о курах и утках.** Все знают сказку «Гадкий утенок». Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль. Но надо подумать о тех курах и утках. С утенком все в итоге будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он в этой истории.
- ✓ **Сформулировать правила жизни в группе и заключить контракт.** Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: "У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно: если двое дерутся – их разнимают". Правила выписываются на большом листе.
- ✓ **Мониторинг и поддержка позитивных изменений.** Очень важно чтобы взрослый, который взялся регулировать ситуацию, не бросал группу. Ему необходимо регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д.

### Что сказать свидетелям

Травля подразумевает участие не только жертв и агрессоров, но и свидетелей. Заручитесь поддержкой этой важной группы участников, сделайте их борцами. Четко обозначьте, что вы и школа хотите, чтобы каждый ученик, увидев, как травят другого, сделал следующее:

- Отказался участвовать в этом.
- Не игнорировал случаи травли, которые он видел или о которых знает. Ничего не делая, ты участвуешь в травле.
- Если возможно, заступился за того, кого травят. Скажи обидчику: «Не делай этого!».
- Сообщил о случаях травли учителю или администрации школы.
- Никогда не дрался с обидчиком. Это небезопасно и это может ухудшить ситуацию.

### ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

[vk.com/family2children](https://vk.com/family2children) [facebook.com/family2children](https://facebook.com/family2children)

Ищите полезные видео, игры и книги на сайте «Семья детям»

[www.family2children.ru](http://www.family2children.ru)

+7 (343) 229 53 49



Проект поддерживается  
компанией Boeing



### Как НЕ надо поступать:

- ✗ **Обещать сохранить травлю в секрете.** Крайне важно информировать об этом учителя, чтобы каждый мог работать вместе на то, чтобы остановить травлю.
- ✗ **Звонить родителям детей, которые травят вашего ребенка.** Родители детей, которые травят других детей, часто занимают оборонительную позицию. Противостояние и конфликты с ними почти всегда только ухудшают ситуацию.
- ✗ **Поощрять вашего ребенка и настраивать его на то, чтобы он дал сдачи.** Это подвергнет вашего ребенка опасности. Вместо этого научите ребенка спокойно и уверенно говорить «нет», «оставь меня в покое». Научите ребенка использовать юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- ✗ **Обвинять ребенка за то, что его травят.** Обвинение прерывает общение с ребенком, и он чувствует себя беспомощным. Четко объясните вашему ребенку, что он не сделал ничего такого, за что его можно было бы травить.

### ВАЖНО!

Решение проблемы требует времени. Наберитесь терпения.

Не давить на жалость. Ни в коем случае не говорить в группе, как плохо тому, кого травят, как он несчастен. Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы Вы? Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

Увы, но реакция на травлю, как правило, также бывает агрессивной. Сами взрослые советуют ребенку «дать сдачи», или пытаются напугать, а то и физически воздействовать на обидчиков. Это помогает, но только «здесь и сейчас». По сути, проблема остается нерешенной и порождает новые. Ведь часто ребенок, давший сдачи, сам оказывается виноват, а то и покалечен. Не говоря уже о том, что человек, начавший ожесточенно драться, неминуемо меняется внутренне.

РОДИТЕЛЯМ об «опасном» подростковом возрасте



Обратили внимание на то, что ваш ребёнок всё чаще стал грубить, перестал делиться секретами, начал дерзко шутить и проявлять цинизм? Пожалуй, наступил кризис подросткового возраста. Если бы родители понимали особенности протекания этого кризиса, то они бы намного спокойней воспринимали все причуды ребёнка и сложности общения с ним. Читайте в нашей статье об особенностях психологии подростков, их проблемах и нюансах поведения, и вы будете знать, как вести себя с повзрослевшим ребёнком.

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.

Основные психологические особенности подростков:

- особое внимание к своей внешности
- объединение в группы со сверстниками
- повышенное любопытство к отношениям между полами
- желание уединяться
- необходимость личного пространства
- дерзость в общении, бесспорная правота
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.

«Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять».

Рассмотрим характеристики этого периода:

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.
3. Наличие повышенной возбудимости, интереса к половым отношениям.
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.

5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

Подросток всё время борется сам с собой. Он считает себя вполне взрослым, однако социально реализоваться ещё не способен, так как зависит от родителей. Одной из психологических особенностей подростков является стремление самому принимать решения, высказывать точку зрения, совершать поступки по собственному усмотрению. В этой тенденции прослеживается такая особенность, как неумение брать ответственность за поступки и решения. Несоответствие подростковых амбиций с возможностями может породить массу проблем.

У каждого подростка наступает время, когда он задаётся вопросами: «Кто я такой?», «Чего мне хочется от жизни?». Подростку тяжело найти ответы на эти вопросы, он не в состоянии сам разобраться в себе. В подростковом возрасте имеют место внутренние конфликты, чему сопутствуют смена настроений, потребность в друзьях и увлечениях, проявления агрессии. Именно в этот период и начинаются проблемы с родителями. Причина этому — внутренние противоречия:

- Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
- Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
- Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками.

Множество родителей подростков не подозревают о том, что у их детей есть какие-то проблемы (ведь подростки предпочитают не откровенничать с родителями). Родителям сложно осознать, что их ребёнок вырос, и общение с ним теперь не может проходить в той форме, каким оно было раньше. Взрослые забывают, что они сами тоже были в подростковом возрасте, и у них тоже были сложности в общении с родителями и какие-то проблемы, например:

1. Отцы и дети. Проблема взаимопонимания родителей и подростка. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.
2. Половые проблемы. Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Другая грань проблемы — ранние половые отношения. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам, чтобы обезопасить его от негативных последствий ранних отношений.
3. Неудовлетворённость внешностью. Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.
4. «Пройти через всё!» Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблемы с запрещёнными и пагубными веществами (сигаретами, алкоголем, наркотиками), половыми отношениями, другими девиантными отклонениями.

5. Проблема духовности. Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний и даже суицидальных наклонностей.

О данных состояниях и наклонностях необходимо поговорить подробнее, чтобы родители могли вовремя распознать опасное поведение подростка:

- Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.
- Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.
- Постоянное уединение и угрюмость.
- Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.

Первая помощь в критических ситуациях:

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Можно воспользоваться телефоном доверия: 8-800-2000-122

Рекомендации для родителей детей подросткового возраста:

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
2. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
3. Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
4. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
5. Чаще бывайте в школе.
6. Оказывайте поддержку. Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.
7. Предоставляйте возможность уединиться. Подростку нужно иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.
8. Его комната – его территория. А там свои правила и законы. Уважайте их.
9. Предоставляйте свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.
10. Уважайте. Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

Какие факторы сглаживают опасности подросткового периода?

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Как родителям справиться с кризисом подросткового возраста?

1. Кризис подросткового возраста – временное явление.
2. Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
3. Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы (клуба, команды, двора, класса, рок-тусовки и пр.).
4. Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
5. Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
6. Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

Кризис подросткового возраста — непростое явление. Он считается самым сложным из всех возрастных кризисов ребёнка. И основной задачей родителей становится облегчение его протекания, поддержка подростка и налаживание с ним контакта. Подростковые проблемы неизбежны. В силах родителей обеспечить нормальную жизнь подростка, приняв его проблемы и постаравшись помочь их преодолеть. И помните, что в подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослеющему человеку и к выбору методов его воспитания!

В статье использованы материалы Интернет-ресурсов:

<http://paidagogos.com/?p=7758>

<http://www.vospitaj.com/blog/10-sovetov-roditelyam-podrostkov/>