

HELP

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВЛЕ

чек-лист



1 РАЗБЕРИТЕСЬ В СИТУАЦИИ.

- **Поговорите с ребенком**, проанализируйте ситуацию: в чем состоит конфликт, как долго длится, есть ли опасность, какие действия предпринимал ребенок.
- **Будьте чувствительны.** Не давите на ребенка, не допрашивайте его с пристрастием и не грозите наказать всех и вся. Ребенок может испугаться и в следующий раз не расскажет вам ничего.
- **Окажите поддержку.** Покажите ребенку, что вы на его стороне и поможете ему независимо от того, что происходило в конфликте.
- **Соберите доказательства:** фото, записи, смс, скриншоты, свидетельства друзей, одноклассников, учителей. Это важно не только для того, чтобы прижать обидчиков к стене, но и для оценки ситуации и ее последствий.

2 СТАВЬТЕ В КУРС ШКОЛУ / САД: УЧИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, ПСИХОЛОГОВ

- **Реагируйте сразу.** Не стоит ждать: «Если такое еще раз повторится, я пойду разбираться». Травля – систематичное явление, повторится точно, реагировать надо сразу, так как, если сегодня ребенка обозвали, завтра отнимут вещи, послезавтра могут избить.
- **Называйте вещи своими именами.** Не стоит начинать с того, что у ребенка не клеятся отношения с одноклассниками, когда ребенка обзывают, травят, бьют, портят вещи, смеются над ним. Говорите прямо: моего ребенка травят.
- **Настаивайте на искоренении травли в классе/группе.**
Да, дети могут быть жестокими, да, травля была во все времена. Но это не значит, что ваш ребенок должен страдать от этого. Речь о том, чтобы избавиться от травли в конкретной ситуации, конкретном классе, с конкретными детьми. Это возможно.

3 СТАВЬТЕ В КУРС РОДИТЕЛЕЙ БУЛЛЕРОВ.

- **Говорите с родителями.** Родители – первые учителя.
- **Встречайтесь** с родителями буллеров на нейтральной территории в присутствии учителей. Не надо поджидать их в коридоре или звонить им на работу для разбирательств, это только усугубит ситуацию.
- **Делайте эту сторону вашими союзниками.** Покажите им, что вы хотите сотрудничать, а не конфликтовать. Скажите, что от травли страдают все участники коллектива, а ваша задача помочь им в данном коллективе. Нападение и угрозы родителям буллеров – не лучший способ решения проблемы.

4 РАБОТАЙТЕ С РЕБЕНКОМ.

- **Помогайте ребенку.** Правила в детском коллективе не всегда верны: оскорбления могут считаться нормой, а просьба о помощи – ябедничеством. Задача взрослых помочь, подсказать, быть рядом.
- **Прислушайтесь к словам ребенка.** Не отмахивайтесь, не говорите, что он сам должен разобраться или дать сдачи. Даже если вы предпочитаете политику невмешательства, хотя бы разберитесь, насколько все серьезно.
- **Общайтесь с людьми, которые окружают ребенка:** воспитателями, учителями, друзьями. Важно быть в курсе его дел.
- **Объясните** ребенку, что он не виноват и не заслужил травли.
- **Учите ребенка не принимать на себя все,** что про него говорят. Учите защищаться внутренне, не реагировать на слова обидчиков и не относить их к себе, ставить невидимый барьер тому, что говорят, чтобы мнение толпы не заменило его собственное мнение о себе.

- **Учите ребенка правилам безопасного общения.** Помните, что один и тот же человек может в одном коллективе быть лидером, а в другом стать жертвой буллинга. Даже самый дипломатичный и коммуникабельный ребенок может попасть в коллектив, где его не примут.
- **Учите ребенка активной позиции.** Объясните, что быть пассивным наблюдателем, все равно что поддерживать травлю.
- **Учите просить помощь.** Помощь – это не стыдно. Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья.