

Вашего ребенка травят в школе. Что делать?

ТРАВЛИ
NET

1

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.

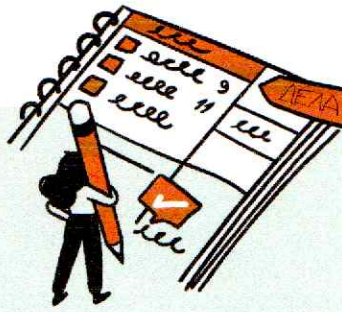
Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.



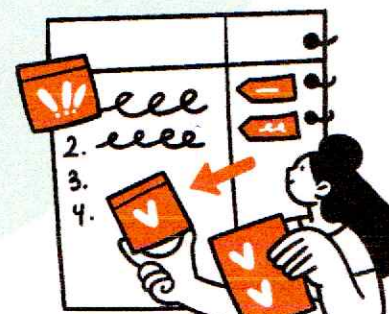
- 2.1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.
- 2.2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).
- 2.3. Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).
- 2.4. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, 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).
- 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 Департамент образования, Рособрнадзор 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.
 - Заберите на время ребенка из школы (написав соответствующее заявление).





Тест: Как понять, что ребенка травят в школе

Понаблюдайте за своим ребенком или подростком в течение нескольких дней или 2-3 недели. Прочитайте утверждения и отметьте те признаки, которые вы заметили.

- ☐ Заметно изменилось поведение: спокойный ребенок вдруг стал крикливым и раздражительным; активный — подавленным и заторможенным; общительный — грустным и замкнутым.
- ☐ Нет желания идти в школу: придумывает причины; притворяется больным; выходит из дома, но в школу не идет.
- ☐ Начал много болеть: частые простуды, головные боли, расстройство кишечника (особенно в учебный период, а не в каникулы).
- ☐ Резко снизилась успеваемость.
- ☐ Неохотно делится новостями из школьной жизни (хотя раньше подробно рассказывал).
- ☐ Всеми силами старается избежать внешкольных мероприятий (экскурсий, походов, чаепитий и др.).
- ☐ Часто пропадают вещи (ребенок может говорить, что теряет их).
- ☐ Сам не ходит в гости к одноклассникам и их не зовет к себе; его не приглашают на дни рождения.
- ☐ Просит вас провожать и встречать его из школы, хотя раньше ходил самостоятельно.
- ☐ Вы замечаете на теле ребенка синяки и ссадины, происхождение которых он не всегда может объяснить.
- ☐ Часто просит у вас деньги для школы, и суммы постепенно растут.
- ☐ Резко снизилась самооценка, ребенок вдруг стал очень тревожным, неуверенным, думает, что ни на что не годится.



Каждый утвердительный ответ — 1 балл.

Подсчитайте количество баллов — это Ваш результат теста.

Результаты:



0-2 балла

Скорее всего, вам не о чем беспокоиться: временные трудности, снижение настроения и успеваемости случаются у всех. Понаблюдайте за тем, что происходит. В случае ухудшения ситуации — вмешайтесь и примите меры.



3-5 баллов

Похоже, ситуация более серьезная, а у ребенка есть проблемы в школе, о которых стоит аккуратно расспросить. Если вам стали известны факты эмоционального и/или физического насилия по отношению к ребенку или его одноклассникам - незамедлительно принимайте меры.



6-12 баллов

Ситуация критическая, очень вероятно, что ребенок стал жертвой школьной травли. Вам необходимо срочно вмешаться. Подробно расспросите ребенка о происходящем, поддержите его, соберите факты и поставьте в известность школьную администрацию. При отсутствии понимания и содействия — все-р-ез подумайте о смене класса / школы.

Если вам важно обсудить результаты теста со специалистами,
звоните на Горячую линию психологической поддержки:

8 800 500 44 14 (пн-пт, 10:00-20:00 по Мск)

или пишите: psy@zhuravlik.org

