

# 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.



ЖУРАВЛИК





ЖУРАВЛИК



### 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).

