

## «СВОБОДНАЯ ОТ ТРАВЛИ ШКОЛА» (Трийн Кахре, Ли Касвандик, Юрген Ракаселг, Кристийна Трейал)

### Авторы

**Трийн Кахре** – высшее образование по специальности «педагогика и психология», специализация по школьной психологии, работает в данной области около 10 лет. В настоящее время занимает должность школьного психолога в Европейской школе в Таллинне. Уже несколько лет руководит деятельностью Объединения школьных психологов Эстонии. Также работает семейным консультантом в Семейном центре «Sina ja Mina», который предлагает программы обучения для родителей и учителей и семейную терапию семьям.

**Ли Касвандик** – высшее образование по специальности «педагогика», последние десять лет занимается обучением родителей, преподавая родителям и работающим с детьми специалистам навыки, необходимые в семейных отношениях и для воспитания детей. Входит в совет фонда «Против травли» (SA Kiusamise Vastu) и руководит Семейным центром «Sina ja Mina».

**Юрген Ракаселг** – образование специального педагога, более 10 лет работает в системе тюрем и надзора за освобожденными преступниками, в настоящее время консультирует Министерство образования и науки по вопросам безопасности в школах и государственных специальных школ. Преподает методы противодействия физической агрессии работникам медицинской и социальной сферы и работникам школ.

**Кристийна Трейал** – психолог по образованию, много лет работает школьным психологом, помогая решать проблемы школьников, родителей и учителей. Последние 7 лет является преподавателем педагогической подготовки в Тартуском университете. Является соучредителем и председателем совета фонда «Против травли».

*Рекомендации школьникам, учителям и родителям, приведенные в настоящей брошюре, были составлены на основе научных исследований и опыта работы специалистов по оказанию помощи детям. Мы надеемся, что они окажут вам поддержку.*

### **Что такое травля?**

Травлей является ситуация, при которой один человек умышленно и многократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, а жертве трудно себя защищать.

#### **Это означает:**

° **причинение боли** – боль можно причинять различными способами, например физическими побоями, отнимая или ломая вещи, вербальными оскорблениями или угрозами, умышленно исключая из совместной деятельности, распространяя некрасивые слухи и лживые утверждения, а также иными способами. Боль может быть как физической, так и душевной. Боль может причиняться на виду у других людей или коварно и скрытно.

° **умышленно** – сознательное (не нечаянное) причинение физической или душевной боли сверстнику. Дружеская и игривая возня и подшучивание не являются травлей.

° **многократно** – боль многократно причиняется одним и тем же человеком или группой. Травля не является случайной разовой ссорой или спором. Травля может длиться месяцами и даже годами.

° **трудно себя защищать** – травля всегда остается неравной. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче своих преследователей, может хуже уметь изъясняться или отличаться от других каким-либо иным образом, у нее может быть мало друзей в классе или она может не пользоваться особой популярностью. У преследователя может быть много сторонников, поэтому его жертвой могут стать все, кто не входит в круг его сторонников. Как правило, преследователь выбирает слабое место у своей жертвы, потому что это дает ему уверенность в своем превосходстве. Травлей не считается ситуация, при которой добровольно спорят или дерутся двое примерно равных по силе учеников.

## Травля может принимать различные формы:

- **физическая травля** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;
- **вербальная травля** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;
- **скрытая**, т.е. связанная с отношениями травля – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;
- **кибертравля** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п. Подробнее о кибертравле можно прочитать на веб-сайте «Разумное поведение в Интернете» по адресу [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee).

### Рекомендации школьникам

#### ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ

- **Если ты считаешь, что тебя травят**, то запомни следующее: никто не имеет права тебя травить! Даже если преследователь говорит, что ты сам(а) в этом виноват(а), и это всего лишь шутка, это все равно не оправдывает направленную против тебя травлю! Травля – это в любом случае **НЕПРАВИЛЬНО!**
- **Если из-за травли ты чувствуешь себя** неумелым(-ой), никчемным(-ой) или что ты сам(а) в этом виноват(а), то знай, что именно этого и добивается преследователь. Только так он может почувствовать себя сильным и важным.
- **Иногда у самого преследователя** есть какая-то проблема или неуверенность, которые он пытается скрыть при помощи травли (например, ребенок, которого жестоко наказывают дома, может вымещать это в школе на своих сверстниках, «отыгрываясь на них» за пережитое дома).

#### Что делать?

- 1. Не теряй самообладания!** Для начала можно попробовать не обращать внимания на преследователя. Этот вариант срабатывает в том случае, если преследователь только проверяет, можно ли тебя подвергнуть травле и вывести из равновесия. Если преследователь уже действует или физически на тебя нападает, то этого может оказаться недостаточно.
- 2. Уйди!** Если возможно, держись от преследователя подальше. Избегай ситуаций и мест, в которых преследователь обычно на тебя нападает или в которых никого нет. Держись поблизости к другим людям, особенно взрослым и учителям. Присутствие других людей может остановить преследователя. Если травля происходит по дороге в школу, то попробуй ходить в школу и возвращаться из школы другой дорогой.
- 3. Скажи о том, что тебе не нравится!** Спокойно и ясно дай преследователю понять, что тебе не нравится то, что он делает и что он должен это прекратить, пользуясь при этом конкретными словами, такими как «прекрати!», «брось!», «мне больно!».
- 4. Отвечай шуткой или хитростью!** Например, если кто-то обозвал тебя коровой, поблагодари его за комплимент, потому что, как известно, у коров очень красивые глаза с длинными черными ресницами. Обычно такие ответы приводят преследователя в замешательство. Юмор – один из самых эффективных способов обезоружить преследователя, хотя пользоваться им непросто. Во многих случаях удачные ответы сразу не приходят в голову жертве травли. Здесь может помочь совет человека, которому ты доверяешь.

**5. Расскажи кому-нибудь о том, что тебя травят!** Найди кого-нибудь, кому ты доверишься, лучше всего взрослого. Расскажи ему о происходящем.

Рассказ о травле – не ябедничество, а защита своих прав! Рассказ о пугающей ситуации поможет тебе лучше разобраться в ситуации и справиться с тяжелыми эмоциями. Другой человек может тебя поддержать и помочь тебе

придумать способы прекратить травлю только в том случае, если ты расскажешь ему о своей проблеме. Важно, чтобы человек, с которым ты решишь поделиться, уважительно отнесся к твоему желанию, если ты попросишь его не вмешиваться в ситуацию, предварительно не посоветовавшись с тобой. Люди, которым ты решишь рассказать о своей беде, могут отреагировать по-разному. Если кто-то скажет тебе, что ты сам(а) виноват(а) или что трудности закаляют человека и надо терпеть, то знай, что это не так! Иногда взрослые не разбираются в сути травли и ее последствиях. По этой причине хорошо бы также рассказать о травле школьному психологу или социальному педагогу – они специально учились помогать школьникам, которые становятся жертвами травли.

**6. В случае кибертравли** сохраняй сообщения, отправляемые преследователем по телефону или публикуемые в Интернете, независимо от желания быстро стереть и забыть все то, что причиняет боль. Сохраненную информацию можно будет передать в полицию, чтобы остановить преследователя. Кроме того, можно получить консультацию и помощь у веб-констебля (см. <http://www.politsei.ee/ru/nouanded/veebikonstaablid/index.dot>), задача которого заключается в оказании помощи детям и подросткам по вопросам безопасного пользования Интернетом.

**7. Позвони по телефону помощи детям 116 111!** Если у тебя нет близких, которым можно рассказать о травле, позвони по телефону помощи детям. Там тебе помогут и дадут советы.

**8. Сообщи в полицию!** Если речь идет об очень серьезной травле, то может потребоваться обращение в полицию. Ты можешь сам(а) позвонить в полицию по телефону экстренной помощи 110 или попросить родителей или учителя позвонить в полицию вместо тебя. Не надо стыдиться обращения в полицию – это важный способ отстаивания своих прав!

### **Бесполезные или просто опасные рекомендации.**

Иногда тебе могут дать советы, толку от которых мало. Например: «Терпи!», «Когда-нибудь само закончится!», «Трудности закаляют человека!», «Травля в порядке вещей, всех травят!» или «Отвечай тем же, ты же не какой-нибудь слабак!». Нет смысла тихо терпеть и надеяться, что травля сама собой прекратится. Наоборот, долгие страдания серьезно скажутся на твоём здоровье. А сопротивление – очень опасное решение. Это работает только в том случае, когда ты знаешь, что ты на самом деле сильнее преследователя и у тебя достаточно сторонников. В противном случае травля может наоборот усилиться, потому что преследователь как раз может рассчитывать на то, что ты начнешь сопротивляться, или будет оправдывать этим свои дальнейшие действия. Может случиться и так, что за запрещенное поведение накажут именно тебя, а не преследователя.  
**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ТЕБЯ СТРАДАТЬ, И У ТЕБЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ!**

### **ЕСЛИ ТЫ САМ(А) УЧАСТВОВАЛ(А) В ЧЬЕЙ-ЛИБО ТРАВЛЕ**

В принципе, любой человек в какой-то момент может вести себя в роли преследователя. У каждого есть потребность чувствовать себя важным и пользоваться вниманием сверстников, но иногда для достижения этой цели используются неподходящие средства. Приходилось ли тебе замечать, что ты веселишься над страданиями другого человека, поступаешь с кем-то плохо, чтобы продемонстрировать сверстникам свою силу, или настолько зол/зла на кого-то, что

хочешь ему/ей отомстить? Если да, то **ОСТАНОВИСЬ!** Ты не имеешь права умышленно причинять страдания своим сверстникам. Каждый человек имеет право на чувство безопасности и собственное достоинство! В роли преследователя ты можешь быть источником развлечения для других детей и тебе можешь казаться, что ты пользуешься популярностью у сверстников, но исследования показывают, что задиры на самом деле никому не нравятся. Согласно исследованиям, те, кто в школе участвовал в травле других детей, и во взрослом возрасте ведут себя так же, что может повлечь за собой многочисленные проблемы. Травля вредит и тебе самому(-ой)!

#### **Что делать?**

**1. Вспомни ситуацию, в которой с тобой плохо обошлись.** Какое чувство ты испытывал(а)? Попробуй поставить себя на место жертвы – как бы тебе это понравилось?

**2. Прекрати травлю сверстника.** Это может оказаться непростой задачей, особенно если другие дети ожидают от тебя продолжения. Нужны сила и смелость, чтобы вести себя уважительно со всеми своими сверстниками.

**3. Найди выход из ситуации, постаравшись помириться.** Например, можно попросить прощения у сверстника, в травле которого ты участвовал(а). Это может оказаться очень трудным, но потом вам обоим станет намного легче.

**4. Найди новые способы, при помощи которых ты сможешь чувствовать себя важным(-ой) и пользоваться вниманием.** Есть много положительных способов завоевать внимание. Подумай о том, что у тебя хорошо получается. Хватает ли тебе смелости, чтобы выступить в театральном кружке? Или тебя интересует тот или иной вид спорта? Обсуди с взрослым, которому ты доверяешь, различные способы стать положительным лидером.

**5. Старайся быть терпимым(-ой) к различным сверстникам.** На самом деле мы все разные, и нет двух совершенно одинаковых людей. Именно эти отличия и делают жизнь интересной. Умение общаться с самыми разными людьми дает нам возможность видеть проблему с разных точек зрения.

**6. Попроси помощи у взрослого.** Если ты злишься на сверстника, в травле которого ты участвовал(а), считаешь, что он(а) это заслужил(а), и тебе трудно найти мирный выход из этой ситуации, то попроси помощи у взрослого. Например, обратись к школьному психологу, который специально учился решать разногласия между людьми. Подумайте вместе, что можно было бы сделать вместо причинения страданий другому человеку.

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ПРИЧИНЯТЬ СТРАДАНИЯ СВЕРСТНИКАМ! НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ТРАВЛЮ!**

#### **ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КОГО-ТО ТРАВЯТ**

Если ты заметила(а), что кого-то травят, то помни –как преследователю, так и жертве довольно трудно самостоятельно положить конец происходящему. Знай, что травля в любом случае запрещена, независимо от того, чем преследователь оправдывает свои действия! Травля возможна только тогда, когда сторонние наблюдатели ее одобряют или притворяются, что они ее не замечают. Во многих случаях травлю можно прекратить, только выступив в защиту жертвы. Поэтому ты можешь прекратить травлю! Если ты не вмешаешься сейчас, то следующей жертвой можешь стать ты сам(а)!

#### **Что делать?**

**1. Если ты чувствуешь себя достаточно уверенно,** то можешь сам(а) вмешаться, сказав, что это травля и что она должна немедленно прекратиться. Для такого вмешательства нужна большая смелость.

**2. Если ты чувствуешь, что ты сам(а) не можешь** выступить против преследователя, то расскажи о травле кому-нибудь из взрослых. Рассказ о травле – не ябедничество, а защита собственных прав и прав других людей! Каждый имеет право на чувство безопасности и собственного достоинства, как в школе, так и за ее пределами. Лучше

всего тебе смогут помочь учитель, школьный психолог или социальный педагог. Школьные психологи и социальные педагоги учились находить решения для случаев травли. Если ты заметил(а) травлю в Интернете, то можешь рассказать об этом веб-констеблю (см. [www.politsei.ee/ru/nouanded/veebikonstaablid/index.dot](http://www.politsei.ee/ru/nouanded/veebikonstaablid/index.dot)), задача которого заключается в оказании помощи детям и подросткам по вопросам безопасного пользования Интернетом.

**3. По возможности дай жертве понять**, что ты не поддерживаешь ее травлю и хочешь ей помочь. Даже короткая ободряющая фраза или дружеский кивок могут очень много значить для жертвы. Ей труднее всего видеть, что все замечают происходящее, но никто не вмешивается. Это создает у жертвы чувство, что всем все равно. Самое меньшее, что ты можешь сделать, это дать ей понять, что тебе не все равно.

**4. Если ты не осмеливаешься вмешаться** самостоятельно, то выясни, нельзя ли что-то предпринять для прекращения травли вместе с кем-то другим. Преследователь нуждается в зрителях и их одобрении. Если у него пропадет публика, то у него не будет и причины продолжать травлю.

**ТРАВЛЯ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И УХУДШАЕТ ОТНОШЕНИЯ ВО ВСЕМ КЛАССЕ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ НИКОГО ТРАВИТЬ!**

### **Рекомендации учителю**

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВЛИ И СОЗДАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ АТМОСФЕРЫ В КЛАССЕ?**

**1. Изучайте своих учеников.** Вместе организуйте различные мероприятия в классе и проводите с учениками время во время перемены. Совместная внеклассная деятельность создает предпосылки для того, чтобы лучше узнать друг друга. Кроме того, позитивные и доверительные отношения помогают лучше применять правила, регулирующие отношения между школьником и

учителем. Для создания таких отношений от вас обязательно требуются желание и время.

**2. Наладьте контакт с родителями.** Сотрудничество между семьей и школой должно начинаться с момента, когда ребенок становится школьником. Расскажите родителям, какое поведение ожидается от ребенка в школе, и выясните, чего родители ждут от школы. Важно, чтобы родители

чувствовали, что их мнение имеет важное значение и понимали совместную ответственность семьи и школы за оказание поддержки ребенку. Это возможно только в том случае, если к родителям относятся с уважением и с ними ведется последовательная совместная работа. Сотрудничество с родителями складывается более гладко, если оно основывается на общих ценностях и целях. Поощряйте родителей обращаться к вам по мере необходимости. Даже простое знание того, что школа является открытым и готовым к сотрудничеству партнером, помогает смягчить многие проблемы и страхи родителей.

**3. Находите сильные стороны каждого ребенка и отражайте их на остальных школьниках.** Умение заметить и осознать свои сильные стороны дает ребенку возможность лучше справляться со своими слабыми сторонами. Кроме того, это повышает уверенность в себе, которая лежит в основе хорошего самочувствия. Школьник, который хорошо чувствует себя в классе, демонстрирует более высокую успеваемость.

**4. Обращайте внимание на положительное поведение.** Положительное поведение часто считается само собой разумеющимся, и реагируют только на отрицательное поведение. Если школьники видят, что внимание учителя можно привлечь и положительным поведением, то у них снижается потребность следовать негативным моделям поведения.

**5. Способствуйте общению между школьниками.** Регулярно меняйте соседей по парте и формируйте рабочие группы с различным составом. Благодаря этому дети будут учиться

работать и с теми сверстниками, с которыми у них не сложились хорошие отношения. Важно дать детям понять, что они не должны со всеми дружить, но должны уметь совместно работать со всеми. Такое умение совместной работы имеет исключительно важное значение для развития терпимости у школьников.

**6. Создавайте возможности для привлечения всех учеников к совместным мероприятиям в классе.** Каждый ученик хочет чувствовать принадлежность к своему классу и свою нужность для этого класса. Важно не забывать о том, что установки и отношение учителя во многом определяют установки и отношение детей.

**7. Продумайте способы обеспечения порядка в классе.** Порядок в классе дает ученикам чувство уверенности и создает безопасную среду. Это помогает избежать многих проблем, включая травлю. Расскажите ученикам о том, какого поведения вы от них ждете, и установите правила поведения в классе. Привлекайте учеников к разработке правил, обсуждая с ними то, в каком классе они бы хотели учиться и как они могли бы помочь созданию позитивной учебной среды. Также проговорите с ними последствия несоблюдения правил. Последовательно применяйте правила. Если дети знают правила и последствия их нарушения, то им проще соблюдать правила.

**8. Учите школьников способам решения проблем.** Проблемы и конфликты – естественная часть повседневной жизни людей, которая не всегда носит негативный характер. К сожалению, неумелое решение конфликтов может породить более серьезные проблемы, включая травлю. Ученикам часто не хватает навыков для решения проблем. В связи с этим вполне естественно, что учитель должен учить этим навыкам.

**9. Изучите проблему травли.** Очень важно, чтобы вы как учитель знали, что каждый конфликт и ссора, происходящие в школе, не обязательно являются травлей. Для понимания необходимости вмешаться в ситуацию нужно понять проблему и оценить, имеете ли вы дело с травлей или какой-то другой проблемой. Важно, чтобы вы как учитель понимали свою ответственность и роль в обеспечении безопасности и благополучия учеников.

**10. Разъясните ученикам, что такое травля и что им следует делать в случае травли.** У детей часто очень ограниченное представление о травле. Например, они могут не знать, что игнорирование сверстников также может быть формой травли; что у каждого есть право чувствовать себя в школе безопасно и что это право влечет за собой всеобщую обязанность вести себя

таким образом, который позволяет чувствовать себя в безопасности. Разъясните ученикам, что у каждого есть право и обязанность рассказывать о травле, поскольку таким образом защищаются собственные права и права других школьников. Рассказать о травле не значит ябедничать. Право и обязанность рассказать о травле есть и в том случае, когда школьник видит, что травят кого-то другого. Разъясните, что именно у сторонних наблюдателей есть наибольшая возможность положить конец травле, поскольку проблема травли создается не только самим преследователем: ей также способствует пассивность сторонних наблюдателей.

## **КАК ЗАМЕЧАТЬ ТРАВЛЮ И ВМЕШИВАТЬСЯ В СИТУАЦИЮ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ?**

**1. Будьте внимательны и следите за поведением учеников.** Сразу вмешивайтесь, если вам кажется, что вы заметили травлю. Например, если на перемене двое учеников толкаются, и вы не уверены, происходит ли игра или травля, то подойдите к ним и проявите интерес к происходящему. Иногда достаточно простого дружеского вопроса: «Чем таким интересным вы тут занимаетесь?». Наблюдая за реакцией участников, можно понять, насколько серьезна ситуация.

° Если речь идет о физически активной игре, то можно просто сказать, что у обоих есть право прекратить игру, если она перестанет нравиться или если кому-то станет больно.

Внимательно следите за их дальнейшими действиями и сразу вмешайтесь, если ситуация выйдет за допустимые рамки.

° Если речь идет о возможной травле, то твердо выскажите позицию школы о недопустимости травли. Скажите, что вы сообщите о ситуации классному руководителю и что этим вопросом займутся при первой возможности. Важно, чтобы вы отреагировали именно в этот момент, а не прошли мимо.

**2. Направляйте действия учеников в другое активное русло.** Если вы заметите чересчур агрессивную игру между учениками, то предложите им иную аналогичную деятельность, в которой меньше вероятность того, что кто-то пострадает. Например, если ученики швыряются друг в друга шишками на улице, то нарисуйте мелом мишень на дереве и предложите детям кидать шишки в мишень. Разумеется, в случае учеников старших классов такой подход требует более значительных усилий.

**3. Если необходимо, примените физическое вмешательство.** Если очевидно, что одному из участников возни между школьниками причиняется боль, то драчунов нужно физически развести. Если вам кажется, что вы сами с этим не справитесь, то позовите кого-нибудь на помощь. Персонал школы обязан вмешиваться и обеспечивать безопасность детей.

**4. Реагируйте на каждого школьника, который пожаловался вам на травлю.** Хотя вам может показаться, что все это пустяк и школьнику следует самому справиться с проблемой, на самом деле это может быть не так. Школьники часто годами молча страдают, потому что не осмеливаются что-

то предпринять или никто не обращает внимания на их проблему. Кроме того, каждый ребенок индивидуален, и для некоторых детей оскорбления, к которым другие отнесутся шутя, могут стать причиной очень серьезных переживаний.

**5. Вы должны сами проявить интерес к школьнику,** которого часто оставляют в стороне от общих занятий, и подтолкнуть других детей к тому, чтобы такого ученика тоже привлекали к совместной деятельности.

## **КАК РАЗБИРАТЬСЯ СО СЛУЧАЯМИ ТРАВЛИ?**

**1. Сохраняйте спокойствие,** даже если это очень трудно. В качестве учителя вы являетесь профессионалом, который подает ученикам пример своим поведением. Под влиянием эмоций можно принять решения, о которых вы пожалеете впоследствии.

**2. Оцените свое самоощущение и навыки.** Сможете ли вы сами найти решение этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь к кому-нибудь за помощью (например, к школьному психологу). Нет ничего стыдного в признании, что вы не умеете или боитесь заниматься данной проблемой. С другой стороны, недопустимо игнорировать ситуацию и бросать школьника наедине с его проблемой.

**3. Побеседуйте с жертвой травли.** Важно, чтобы жертва почувствовала, что ее заметили и не бросят наедине с ее проблемой. Кроме того, такой школьник должен осознавать, что рассказом о травле он защищает себя, и что это первый важный шаг к прекращению травли. Поощрите его подробнее рассказать о происходящем. Не предлагайте ему сразу решения – выслушайте ученика, дайте ему выговориться. Вполне может быть, что он кому-то рассказывает об этом впервые. Если сразу начать давать советы, то жертве может показаться, что на самом деле ее не понимают. Выразите поддержку и спокойно спросите, когда происходила травля, что в точности произошло, и кто был с этим связан. Также выясните, с какими учениками у жертвы хорошие отношения и кто ее поддерживает. Дайте школьнику понять, что теперь его проблемой займутся и, при необходимости, он может смело обращаться к вам за помощью.

**4. Побеседуйте с преследователем.** Даже если вы испытываете очень смешанные чувства к преследователю, важно, чтобы в качестве учителя вы отнеслись к нему уважительно. Если вы будете говорить спокойно и уверенно, то повышается шанс того, что

преследователь к вам прислушается. Важно дать преследователю понять, что его поведение недопустимо и должно прекратиться. Хотя преследователь может начать ссылаться на различные извиняющие обстоятельства и оправдания своего поведения, важно подчеркнуть, что ничто не оправдывает травлю и что она должна прекратиться. Можно спросить у преследователя, какое решение он видит для данной ситуации. Если беседа принесет желаемый результат, и он действительно поймет неправильность своего поведения, то он сможет предложить решение. Важно дать преследователю возможность самостоятельно изменить свое поведение. Поэтому не стоит торопиться с вызовом родителей в школу, потому что это может даже усугубить ситуацию. Преследователю нужно сказать, что и после того, как эта ситуация разрешится, учитель будет обращать повышенное внимание на его дальнейшее поведение в течение определенного времени. Если он продолжит травлю, то следует применить более жесткие меры (например, вызвать родителей в школу, привлечь специалистов по оказанию поддержки).

**5. Проведение совместной беседы.** Вы можете провести совместную беседу с жертвой и преследователем, если жертва с этим согласна, и вы считаете, что сможете успешно провести такую беседу. Важно, чтобы внимание во время такой беседы было сосредоточено на дальнейшем поведении и договоренностях, а не на обсуждении прошлых событий.

**6. Следите за ситуацией.** Даже если вы успешно провели беседу с жертвой и преследователем, важно следить за поведением обоих участников в течение определенного времени. Важно, чтобы жертва чувствовала, что ее защищают и что она не одинока, и чтобы преследователь знал, что он не сможет продолжать свое прежнее поведение.

**7. Найдите и привлечите учеников, которые окажут шефскую поддержку.** Найдите друзей жертвы и привлечите их для ее поддержки. Если у жертвы нет друзей, то для этого можно привлечь учеников старших классов. Найдите в школе шефский класс для своего класса и договоритесь, кто над кем возьмет шефство, чтобы не выдвигать на первый план каких-то отдельных учеников. Вы можете организовывать совместные мероприятия или уроки вместе с классным руководителем шефского класса (например, ученики старших классов дают уроки ученикам младших классов или ученики младших классов выступают перед учениками старших классов). Это позволит детям поближе познакомиться друг с другом, и они не будут бояться обращаться друг к другу в случае необходимости.

**8. Сообщайте родителям о травле, но предостерегайте их от вмешательства в ситуацию.** Сообщите родителям, что в школе ведется основательная работа над проблемой травли. Также разъясните родителям, что они могут сделать для поддержки своего ребенка. Скажите родителям, что их спокойное поведение послужит примером детям, тем самым повышая

их способность чувствовать себя в школе в безопасности. Скажите, что школа сразу привлечет родителей, если в этом возникнет необходимость. Держите родителей в курсе событий.

**9. Если вы видите, что ситуацию не удалось нормализовать в сотрудничестве с семьей,** то для решения проблемы стоит обратиться к работнику по защите детей. Такой работник имеет право и возможность получить о семье более подробную информацию, на основе которой он сможет решить, что именно в этой ситуации надо предпринять.

**10. Если речь идет об очень серьезном случае травли, и действия школы не смогли решить данную ситуацию, то обратитесь в полицию.** Разумеется, в каждой школе для этого есть собственные правила, которые необходимо соблюдать. Важно, чтобы жертва получила помощь и чтобы преследователь понял, насколько предосудительны его действия. Согласно Пенитенциарному кодексу, ребенок становится деликтоспособным (т.е. может быть наказан на основании Пенитенциарного кодекса) по достижении 14-летнего возраста. К нарушениям, совершенным детьми младше 14 лет, применяется Закон

о мерах воздействия, применяемых к несовершеннолетним (на основании которого меры воздействия назначаются комиссией по делам несовершеннолетних).

### **Рекомендации родителям**

Участвовать в травле или быть жертвой травли не является естественной и, тем более, необходимой частью развития человека. Для поддержки безопасного развития ребенка важно, чтобы каждый родитель регулярно беседовал со своим ребенком и знал о том, как у него идут дела.

#### **Первичные рекомендации родителям:**

° *Находите время для своего ребенка*, беседуйте с ним и старайтесь понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит вам предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.

° *Обратитесь к психологу*, если вам потребуются более точные рекомендации о том, как помочь своему ребенку. При необходимости, можно обратиться к психологу из консультационного центра, который не находится в школе. Вы можете узнать контактные данные специалистов по оказанию поддержки в справочной брошюре «Возможности получения психологической и психиатрической помощи в Эстонии» (доступна в электронном виде на веб-сайте детского омбудсмена [www.lasteombudsman.ee](http://www.lasteombudsman.ee) в разделе информационных материалов).

#### **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕМ**

**1. Преследователь не является плохим ребенком, а вы не являетесь плохим родителем.** Преследователю нужно помочь и разъяснить, какой вред он причиняет своим поведением другим детям. Если вы чувствуете, что для поддержки своего ребенка вам нужен совет, то смело обращайтесь к специалисту по поддержке в школе или каком-либо консультационном центре.

**2. Для изменения поведения преследователя ему нужно четко объяснить недопустимость травли.** Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться. Даже в том случае, если преследователь отличается очень хорошими или даже исключительными умениями, навыками, знаниями или поведением с другими людьми.

**3. Травля не является естественной частью взросления.** Дети, которые становятся жертвами травли, не становятся сильнее от этого опыта и не развиваются более успешно. Наоборот, травля может причинить жертве необратимый вред. Преследователи, в поведение которых не вмешивались, склонны в дальнейшей жизни чаще проявлять пренебрежение в отношениях с другими людьми или причинять противоправный ущерб.

**4. Преследователем часто руководит страх, что его статус в классе или группе является неустойчивым.** Он считает, что травля или ее организация помогают ему сохранить статус среди сверстников или завоевать их расположение. Зависимость от оценки сверстников является

неизбежной возрастной особенностью, особенно сильно выраженной в переломном возрасте. Своим причиняющим вред поведением преследователь может пытаться отвлечь внимание от его собственных возможных «недостатков», таких как неуверенность, страх, чувство никчемности или неумение справляться со сложными ситуациями.

**5. Поведение преследователя «поддерживается» зрителями,** т.е. людьми, от мнения которых он зависит или мнение которых для него важно. Поэтому недостаточно просто

осудить поведение, принимающее форму травли, – необходимо также обратиться к школе, чтобы совместно найти решения.

**6. Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение.** При этом необходимо учитывать, что ребенок классифицирует поведение как «правильное» и «неправильное» не столько на основе слов, сколько на основе реальности, которую он ежедневно видит и испытывает. Если дома говорят одно, а поступают по-другому, то дети склонны исходить из конкретного поведения, а не из слов. Например, если ребенка физически наказывают дома (что запрещено), то он может сделать из этого вывод, что бить разрешено. В таком случае слова родителя, что других бить нельзя, кажутся ребенку лицемерными.

#### **Что делать?**

*Если вы заметили в поведении вашего ребенка признаки, указывающие на травлю (передача унижающих сообщений, частое выражение пренебрежения к однокласснику, злые шутки по адресу какого-то конкретного ребенка), то:*

**1. Не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему.** В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранять спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о **которых вы пожалеете впоследствии.**

**2. Оцените свои знания и навыки.** Сможете ли вы сами приступить к решению этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь за посторонней помощью (например, к психологу в школе или в консультационном центре). Нет ничего стыдного в признании, что вы не умеете или боитесь заниматься данной проблемой. Но игнорировать такую ситуацию было бы постыдно.

**3. Побеседуйте с ребенком и выслушайте его,** будьте для него партнером и совместно обсудите ситуацию. Найдите для своего ребенка время, обсудите с ним ситуацию и постарайтесь понять, как он чувствует себя в этой ситуации и как он ее понимает. Пусть ребенок своими словами подробно расскажет вам о происшедшем. Если ребенку придется описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять чувства жертвы. Дайте ребенку возможность разъяснить причины своего поведения, но не забывайте, что он может быть в замешательстве и не обязательно сможет объяснить свое поведение.

**4. Продумайте, достаточно ли у вашего ребенка возможностей для удовлетворения потребности в достижениях** и получении признания (хобби, занятия спортом и т.п.). Травля может быть связана с потребностью ребенка в получении внимания и признания или с его низкой самооценкой. Помогите ему выбрать себе хобби или учебный предмет, к которому у него хорошие способности. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он ведет себя хорошо – если давать ребенку только негативную обратную связь, то он не научится позитивному поведению. Кроме того, ясно сообщайте ребенку, когда его поведение недопустимо, включая травлю кого-либо.

**5. При первой возможности обратитесь к учителю и/или представителю школы.** Расскажите о своих наблюдениях и попросите порекомендовать действия в такой ситуации.

**6. При необходимости, обратитесь к психологу.** За помощью можно обратиться как к школьному психологу, так и к специалисту, работающему в консультационном центре.

#### **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ**

**1. Помните, что травлю ничто не оправдывает!** Никакое поведение, характер, национальность, строение тела, цвет волос, имущественное положение, навыки и знания или их отсутствие, одежда или привычки не оправдывают травлю.

**2. Ребенок, который стал жертвой травли, не обязательно готов об этом говорить.** Такая беседа заставляет ребенка вновь пережить неприятный опыт, поэтому при разговоре с ним нужно проявить максимальную деликатность.

**3. Не принижайте значение происшедшего и воздерживайтесь от иронии**, не предлагайте наобум решений и не обвиняйте. Избегайте таких фраз, как «Ничего страшного, справишься, пустяки!», «Ты уже не такой маленький, чтобы самому с этим не справиться!», «Ну и не общайся с ними!», «Не будь маменькиным сынком!» и т.п. Для ребенка очень важны его сверстники, и ему важно чувствовать их одобрение.

**4. Только сам ребенок может оценить**, чувствует ли он себя хорошо и в безопасности или что чье-то поведение несет для него угрозу. Событие, маловажное с точки зрения родителя, может казаться ребенку непреодолимо тяжелым переживанием.

**5. Ответственность за случаи травли несут не только школа и учителя.** Хотя родителям может казаться, что учителя могут или должны уметь контролировать все происходящее в школе, на практике это все-таки невозможно. В течение дня все равно возникают ситуации травли, которых работники школы не видят и им не становится о них известно.

**6. Занимаясь проблемой травли, осознавайте страх ребенка.** Ребенок может обоснованно чувствовать неспособность родителей и учителей окончательно и сразу решить проблему, потому что ребенок не всегда находится в их обществе. Также имеется риск того, что откровенный рассказ ребенка о его проблеме подвергнется осуждению со стороны сверстников.

**7. У всех есть право и обязанность незамедлительно остановить травлю.** Конфликты могут возникать между любыми детьми, но травля как систематическое выражение пренебрежения и причинение кому-то вреда является совершенно недопустимой.

**8. Учитывайте возможность того, что ребенок не рассказал о травле** учителю, что он не рассказывает вам все или искажает детали. Ребенку может казаться, что в определенной ситуации он сам дал повод для травли, или проявил недопустимую беспомощность, или что сокрытие правды позволит ему избежать осуждения сверстников и родителей.

**9. В качестве родителя вы не можете требовать от ребенка**, чтобы он пользовался популярностью в классе, но у вас есть основания предполагать, что если ребенок относится с уважением к другим людям, то и к нему относятся с уважением. Кроме того, вы можете исходить из того, что работники школы готовы сотрудничать с родителями для выработки у детей уважительного и внушающего чувство безопасности отношения ко всем людям.

#### **Что делать?**

*Если вы заметили в поведении своего ребенка признаки того, что он стал жертвой травли (замкнутость, страх перед школой, отсутствие друзей, злость на все и всех, следы физического насилия и т.д.), то:*

**1. Не теряйте спокойствия и продумайте**, как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранить спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о которых вы пожалеете впоследствии.

**2. Поговорите с ребенком и расскажите ему, что вы заметили.** Скажите, что вы беспокоитесь о нем и хотите помочь. Поддержите ребенка и будьте для него человеком, которому он может полностью довериться.

**3. Пообещайте ребенку, что не станете его ругать, если он вам все расскажет.** Для рассказа о трудных вещах ребенку нужна уверенность в том, что родитель его в любом случае поддержит и не станет осуждать.

**4. Обсудите с ребенком следующие шаги для прекращения травли.** До обращения к кому-либо и детального рассказа об обстоятельствах травли обсудите такие шаги с ребенком. Ребенок должен быть уверен, что вы не станете предпринимать никаких шагов для прекращения травли за его спиной.

**5. Обратитесь в школу и выясните,** что вы могли бы совместно предпринять для прекращения травли. Прекращение травли предполагает сотрудничество всех взрослых и вклад со стороны всех участников.

**6. Оцените достаточность своих знаний и навыков для того, чтобы справиться с ситуацией.** Сможете ли вы сами начать решать эту проблему или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, найдите специалистов, которые смогут вам помочь (например, обратитесь к психологу в школе или в консультационном центре).

**ОТРИЦАНИЕ ИЛИ ПРИНИЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ТРАВЛИ НЕ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ. ПОДДЕРЖКА САМОУВЕРЕННОСТИ У ЖЕРТВЫ ТРАВЛИ САМА ПО СЕБЕ ТАКЖЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НЕДОСТАТОЧНОЙ.**