

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ
РЕБЕНОК

**ЯВЛЯЕТСЯ ИНИЦИАТОРОМ
ТРАВЛИ**



КАК ПОНЯТЬ РОДИТЕЛЮ, ЧТО ЕГО РЕБЕНОК ЗАНИМАЕТСЯ ТРАВЛЕЙ?

Изменение в поведении и эмоциональном состоянии ребенка, например, он может стать более агрессивным, раздражительным или, наоборот, замкнутым и уйти в себя.

Проявление вспышек агрессии, демонстративное неуважение к старшим или другим детям в окружении, проявляющееся в различных негативных высказываниях.

Повышенный **интерес к насилию** и деструктивному контенту в интернете, в котором он проводит больше времени чем обычно.

Публикация материалов или заметок в социальных сетях, **содержащих оскорбления или угрозы в адрес других детей и подростков.**

Систематические рассказы ребенка о шутках его самого и его друзей над одним и тем же человеком, **высмеивание его по каким-либо признакам** (внешность, черты характера, национальность и т.п.).



**ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ
НА ПРИЧАСТНОСТЬ РЕБЕНКА К ТРАВЛЕ**

ЧТО МОЖЕТ ПОДТОЛКНУТЬ РЕБЕНКА СТАТЬ ИНИЦИАТОРОМ ТРАВЛИ?

Особенности семейной обстановки и ближайшего окружения. Если ребенок растет в семье, где присутствует насилие, агрессия, нет взаимной поддержки, а в его окружении травля и унижения считаются нормой, это может повлиять на развитие у него эмоциональной нестабильности и привести к отсутствию эмпатии.

Низкая самооценка ребенка. Попытка повысить свою статусность при помощи агрессии к окружающим или за счет унижения других – в качестве жертвы намеренно выбирают, кто более уязвим или слабее.

Завышенная самооценка. Превосходство над сверстниками или даже взрослыми, при этом у подростка недостаточно развита эмпатия, он не умеет соблюдать границы.

Трудности с управлением своими эмоциями, особенно с агрессией и гневом. Травля является способом выражения негативных эмоций.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТРАВЛЯ?

- **ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** избиение, толкание, удары, порча или кража имущества и т.п.
- **ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ:** оскорбления, резкие выражения, угрозы, присвоение прозвищ или другие формы словесного насилия.
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** запугивание, манипуляции, шантаж, троллинг или другие формы психологического воздействия, вызывающие подавленное состояние и стресс.
- **СОЦИАЛЬНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ** (изоляция или бойкот): отвержение или игнорирование подростка окружением, приводящие к чувству одиночества и отчуждения.
- **КИБЕРБУЛЛИНГ:** виртуальная травля через социальные сети, сообщения, электронную почту, чаты онлайн-игр с целью запугивания, клеветы, шантажа или унижения.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ ЕГО РЕБЕНОК СТАЛ ИНИЦИАТОРОМ ТРАВЛИ?



РЕАГИРОВАТЬ СВОЕВРЕМЕННО. Если у вас возникнут подозрения, что ваш ребенок участвует в травле или является ее инициатором, необходимо немедленно предпринять меры. Не стоит ждать, что проблема решится сама.



ПРОВЕСТИ БЕСЕДУ С РЕБЕНКОМ. Покажите, что вы обеспокоены ситуацией. Подчеркните важность уважительного отношения к другим людям, можно попросить ребенка поставить себя на место жертвы, «проиграть» такую ситуацию и предложить рассказать, что он чувствует.



ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ТРАВЛЯ НЕ ПРИЕМЛЕМА И НЕ ДОПУСТИМА. Разъяснить ситуацию: «То, что ты делаешь, – это насилие». Дети могут не осознавать, что происходит, им это может показаться безобидной игрой.



РАССКАЗАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ ТРАВЛИ. Причиняя физический и психический вред другим, можно испортить свою репутацию и отношение к себе в коллективе. Кроме того, такие действия могут быть признаны нарушением закона



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ ЕГО РЕБЕНОК СТАЛ ИНИЦИАТОРОМ ТРАВЛИ?

СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ АДМИНИСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СОТРУДНИЧАТЬ С НИМИ. Не пытаться ограничиться беседой лишь со своим ребенком, так как разрешение ситуации травли требует комплексного подхода.

- ✓ Поддерживать связь с представителями образовательного учреждения в процессе решения ситуации. **Если события происходят за пределами образовательной организации** (школы, колледжа, спортивной секции и т.д.), **необходимо выйти на разговор с родителями пострадавшей стороны.**

НЕ ИЗБЕГАТЬ ОБЩЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПОСТРАДАВШЕГО РЕБЕНКА. Не допускать агрессивной реакции, грамотно выстраивать диалог, если родители «жертвы» и администрация образовательного учреждения инициировали этот разговор. Показать, что **вы понимаете серьезность происходящего и готовы принять любое посильное участие** в решении проблемы.

- ✓ **БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА.** Выстраивать здоровые отношения как внутри семьи, так и с окружающими – не допускать агрессии, унижения, морального и физического насилия ни самому, ни к себе.

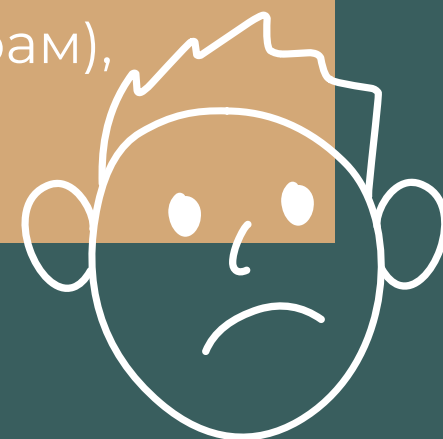
ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ, ЕСЛИ ЕГО РЕБЕНОК ИНИЦИИРОВАЛ ТРАВЛЮ?

- **Поощрить и поддержать ребенка** в его стремлении меняться в лучшую сторону (проявление эмпатии, формирование ответственности за свое поведение, уважительное отношение к окружающим).

- **Уделить больше времени ребенку**, находить совместные занятия, разговаривать «по душам», предлагать ребенку обсудить проблемы, если они есть; ввести традицию вечером в кругу семьи рассказывать о том, как прошел день.

- **Посмотреть вместе фильмы о травле и обсудить их.** На примере героев можно показать, как правильно себя вести в подобных ситуациях.

- **Обратиться за помощью к специалистам** (психологам, педагогам-психологам, медиаторам), если ситуация не изменится.





ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ИНИЦИИРОВАЛ ТРАВЛЮ?



Не ругайте, не кричите и не бейте ребенка.

В противном случае вы продемонстрируете ему, что сильные проявляют агрессию по отношению к слабым.



Не стыдите ребенка и не внушайте ему чувство вины.

Это является своеобразным подталкиванием продолжать травлю и самоутверждаться за счет жертвы.



Не взывайте к чувству жалости относительно жертвы,

описывая ее страдания и чувства. Это прямой путь к усилению травли, презрению и демонстрации беспомощности жертвы.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ПО НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА



Детский телефон доверия
8 800 2000 122



Круглосуточная служба
психологической помощи
и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»
8 800 302 33 39; 8 351 729 99 49



Уполномоченный по правам ребенка
в Челябинской области
8 351 264-24-35



ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ



Сообщество Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me



Почта доверия
<https://почта-доверия.рф>