ПАМЯТКА для родителей

Что делать в ситуации школьной травли (буллинга)?

Уважаемые Родители (законные представители)!

Шаг 1. Понять, что ребенок стал жертвой буллинга

Школьники редко сами рассказывают родителям, что их травят. Кто-то стыдится, кто-то думает, что «должен справиться сам», кто-то боится расстроить взрослых. Очень частый вариант: дети просто не верят, что им помогут.

На что стоит обратить внимание:

- ребенок приходит домой с синяками, порванной одеждой или без объяснений теряет вещи;
- вы слышали, что его дразнят, обзывают или у него есть обидное прозвище;
- у ребенка регулярно пропадают деньги, игрушки, канцелярия или они оказываются испорченными;
- он один в играх, стоит в стороне, рассказывает, что чувствует себя чужим;
- избегает сверстников, предпочитает держаться поближе к взрослым;
- боится отвечать у доски, часто просится не идти в школу;
- у него резко падает успеваемость;
- появляются тревожные «телесные» симптомы: бессонница, потеря аппетита, головные боли, ночные кошмары.

Шаг 2. Дать ребенку понять, что вы на его стороне

Вы подозревали худшее и, похоже, не ошиблись. Ваш ребенок оказался жертвой травли (буллинга). Это страшно, обидно, возмутительно. Хочется все бросить и мчаться в школу, звонить родителям обидчиков, требовать справедливости.

Но в первую очередь рядом с вами должен быть ваш ребенок. Именно ему сейчас тяжелее всего. Он напуган, растерян, возможно, винит себя. Ему очень нужно, чтобы вы были спокойным и уверенным взрослым.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и, прежде всего, родителей.

Спокойно поговорите с ребенком. Выясните, что именно происходит. Будьте мягкими, но внимательными родителями. Дайте понять: вы верите ему,

и вы на его стороне. Ни в коем случае не обвиняйте и не обесценивайте («наверное, ты сам спровоцировал»).

Свяжитесь с классным руководителем и расскажите о ситуации так, как ее описал ребенок. Прямо называйте происходящее буллингом. Зафиксируйте свою обеспокоенность и подчеркните, что ситуация требует вмешательства. Обратитесь с письменным заявлением к директору образовательной организации и в школьную антибуллинговую команду.

Сошлитесь на закон об образовании, в котором четко сказано: школа обязана обеспечить безопасную среду для всех учеников. Попросите принять меры. Храните копию письма и доказательства получения (подпись, отметка, фото и т. п.).

Родитель вправе в подобной ситуации требовать внеочередного заседания совета по профилактике правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних (далее – совет). У совета есть полномочия принимать решения по персональным делам учащихся, а также поставить детей, участвующих в буллинге, на внутришкольный учет.

На этом этапе необходимо обсудить выработанный школьной антибуллинговой командой план, что будут делать в ситуации выявленного буллинга педагогические работники в школе, а что - родители в семье. В процессе профилактики и противодействия травле школьные педагоги являются основным звеном, которое способно взаимодействовать со всеми сторонами конфликта: пострадавшим ребенком, с теми, кто осуществляет травлю, с теми, кто ее пассивно поддерживает (так называемые свидетели).

Шаг 3. Сбор доказательств

Прежде всего важна фиксация событий, то есть сбор доказательств.

В случае оскорблений в чатах, соцсетях научите ребенка сразу делать скриншоты на случай, если в дальнейшем переписка будет удалена. По возможности соберите другие доказательства, например, аудио- и видеозаписи с угрозами, отправленные в переписке, выложенные в соцсетях или на видеохостингах и так далее.

В ситуации с кибербуллингом можно со всеми этими доказательствами обратиться к нотариусу, чтобы тот составил нотариально заверенный протокол. В документе могут быть указаны поэтапно все действия жертвы и агрессоров и подшиты распечатки скриншотов.

В случае физической агрессии, если имеются повреждения на теле ребенка, важно написать заявление в правоохранительные органы, которые уже выдадут направление на медицинское освидетельствование, в результате которого будет составлен акт, а органами будет принято процессуальное решение.

ШАГ 4. Психологическая реабилитация ребенка, подвергшегося травле

На данном этапе родители становятся важными участниками поддержки пострадавшего ребенка, наряду с педагогическими работниками. Найдите

ребенку подходящее занятие, которое позволит сформировать его «зону успешности», повысит самооценку и уверенность в своих силах (например, занятия спортом). Опыт показывает, что пострадавшему ребенку важно помочь обрести безопасное пространство и дружественный круг общения других детей, а также повысить свою самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

В случае необходимости профессиональной психологической помощи для вашего ребенка обратитесь к профильным специалистам (ГАУ АО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Эмпатия»).

Чего не стоит делать

- Не советуйте ребёнку отвечать агрессией на агрессию - у него может не хватить ресурсов, а ситуация усугубится.

- Не пытайтесь самостоятельно «разобраться» с обидчиками или их родителями - это может привести к эскалации конфликта.

- Не обещайте хранить секрет: ребёнку важно знать, что вы будете действовать открыто и в его интересах.

- Не игнорируйте проблему в надежде, что «само пройдёт».

Помните: буллинг - это проблема системы, а не только ребёнка. Ваша задача - объединить усилия с педагогами, чтобы создать безопасную среду. Если чувствуете, что сложно справиться с эмоциями, обратитесь за поддержкой к психологу. Вы не одни в этом.