

## Ребенка травят в школе. Что делать родителям?

### 1 шаг: Оцените свое состояние и постарайтесь успокоиться.

Лишние эмоции — плохой помощник в решении проблемы. Они мешают увидеть картину целиком и побуждают к необдуманным действиям. Действуя импульсивно, вы не только не решаете текущую проблему, но и создаете много новых.

Чтобы успокоиться, сначала назовите свою эмоцию. А затем используйте привычные вам способы самопомощи, поговорите с близкими или воспользуйтесь подсказками.



**ГНЕВ:**  
сделать физические упражнения,  
покричать и постучать, прогуляться  
и подышать, умыться и попить



**ОТЧАЯНИЕ:**  
вспоминать о приятном,  
рассматривать фото,  
фантазировать



**ТРЕВОГА:**  
разрешить себе поплакать,  
послушать спокойную музыку  
или медитации, подышать,  
заняться творчеством, сделать  
простые бытовые дела



**БЕСПОМОЩНОСТЬ:**  
контролировать то, что возможно:  
писать списки, убираться

Если все это не помогает, а эмоции зашкаливают — обратитесь за профессиональной помощью.

### 2 шаг: Разберитесь в ситуации.

Это поможет увидеть объективную картину происходящего и станет доказательством того, что ребенок подвергается травле.

- Поговорите с ребенком, выясните все обстоятельства (что происходило, когда, где, кто участвовал, кто присутствовал);
- Уточните информацию у других родителей класса (выбирайте тех, с кем вы более близко общаетесь);
- Убедитесь, что собранные факты отвечают критериям травли:



1) наличие насилия в физической или психологической форме,



3) регулярность и систематичность нападков,



2) намеренность и целенаправленность этих эпизодов,



4) неравенство сил, когда против 1-2 детей целая группа.

### 3 шаг: Поддержите ребенка.

Поддержка ребенка так же важна, как и действия по прекращению травли.

- Настройтесь больше слушать и меньше говорить.
- Сопереживайте искренне, присоединяйтесь к чувствам ребенка: «Я представляю, как ты переживаешь», «Наверно, тебе было очень страшно», «Любой бы растерялся на твоём месте».
- Говорите и о своих чувствах: «Я очень беспокоюсь о тебе», «Мне важно, что с тобой происходит», «Я в замешательстве, тут действительно есть, о чем подумать». Честность ценнее любых «правильных» фраз.
- Используйте прием самораскрытия и покажите ребенку, что вы тоже бывали в трудных ситуациях — это поможет говорить более откровенно: «Когда я был (-а) в твоём возрасте, мне тоже бывало страшно, одиноко, обидно» / «Со мной тоже происходило что-то похожее».
- Скажите ребенку, что любые его особенности и поступки не дают другим людям право объединяться и начинать травлю. На месте ребенка мог оказаться кто угодно. Поэтому не стоит искать причину в себе, винить себя или пытаться стать «кем-то другим».
- Продемонстрируйте ребенку готовность действовать, а не мириться с насилием. Обсудите с ним ваши дальнейшие действия, советуйтесь обо всем, что собираетесь предпринять. Это поможет ему чувствовать себя активным участником процесса, а не пассивной жертвой.

#### 4 шаг: Свяжитесь со школой и действуйте.

**Основная цель — защита и помощь ребенку**, а также прекращение травли. Возмездие и наказание обидчиков не главный приоритет!

Прежде чем действовать, ответьте себе на вопрос: что вы хотите сделать и зачем, какой результат вас устроит? Мысленно соотнесите ответы на эти вопросы с главной целью: приближают ли те действия, которые вы хотите предпринять, к той цели и результату, которые стремитесь достичь? Затем обратитесь к классному руководителю и изложите суть проблемы с упором на факты, а не эмоциональные оценки.

##### 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 («Наша школа против насилия, его искоренение — наша общая цель», «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.
- Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребенка и по прекращению травли, и какие это будут действия.
- Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.
- Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем)
- Регулярно (например, 1 раз в неделю) и вежливо уточняйте, как продвигается работа
- Если прошло 3-4 недели, но ничего не происходит, а ситуация лучше не становится, то воспользуйтесь юридическим алгоритмом: <https://portal.gnezdo.live/l/bullying-for-parents>
- А также помните о том, что вы можете перевести ребенка в другой класс или другую школу. Для этого не обязательно доучиться год / до конца начальной школы / до 9 класса / и так далее. Перевод — это не бегство от проблемы, а одно из возможных решений. Иногда самое оптимальное.

#### Что точно НЕ поможет:

-  Оперировать слухами и домыслами, не опираясь на достоверные факты.
-  Пренебрегать своим эмоциональным состоянием и общаться с ребенком / школой, когда у вас сильные эмоции.
-  Бросать все силы на противостояние со школой, оставляя ребенка без поддержки.
-  Общаться напрямую с агрессорами и/или их родителями, угрожать и предпринимать ответную агрессию. Эти действия принесут больше вреда, чем пользы.
-  Обращаться сразу в надзорные органы, не пытаясь решить проблему на уровне классного руководителя и директора. Это значительно замедляет процесс.