

Мне 18+ лет:

Травля в классе

Как определить, что в классе есть травля? - Если в классе есть один ученик, которого постоянно обижают (обзывают/критикуют/избегают/дёргают/бьют/портят вещи и т.п.), то да, **это - травля**.

Как отличить травлю от конфликта? - При травле регулярно обижают одного конкретного ребенка и продолжают, даже когда он просит прекратить; у него нет возможности изменить ситуацию.

При конфликте дети ссорятся, могут наговорить друг другу много обидных слов, но потом они мирятся и продолжают дружить. Или не общаются, больше не дружат, но не усугубляют ситуацию, объединяясь с кем-то против одного, с целью систематически унижать его достоинство.

Как распознать, что ребенка травят? - Ребенок не хочет ходить в школу, хотя раньше ему там нравилось. У него нет друзей, которых он приглашает домой, к которым сам ходит в гости, про которых рассказывает с позитивными эмоциями. Ребенок приходит домой в плохом настроении, избегает разговоров о школе, часто теряет или портит личные вещи ("сломалось", "порвалось", "потерялось", "не знаю где"). Ребенок стал плохо спать и/или есть, проявились или обострились хронические заболевания (аллергии, дерматит, энурез, головные боли, бронхиты, гастриты и т.д.). У него резко снижается успеваемость, он рассеян, плаксив, о себе говорит в негативном ключе.

К кому обращаться за помощью, если травят ребенка? - Когда ребенок говорит, что его обижают, важно выяснить, что именно происходит, и немедленно поговорить с классным руководителем. Если он не предпринимает никаких действий по урегулированию ситуации, то надо обратиться к директору.

Что делать, если учитель провоцирует травлю? - Если Вы узнали, что учитель дает ребенку обидные клички, часто при всех критикует Вашего ребенка, не помогает ему, когда случаются сложности, игнорирует его вопросы или просьбы о помощи, то нужно **немедленно** с ним поговорить о недопустимости такого поведения, а также поставить в известность директора.

Что делать, если в классе агрессивный ребенок? - Выясните подробности ситуации, есть ли травля одного конкретного ученика или агрессивный ребенок конфликтует со всеми. По возможности постарайтесь наладить контакт с его родителями, которые могут быть не в курсе происходящего или решать конфликты такими же агрессивными способами, и с родителями остальных учеников, примите к сведению их мнение на происходящее. Заручитесь поддержкой классного руководителя и администрации школы, поставьте в известность и привлечите к решению проблемы школьного. Если поведение агрессора ставит под угрозу психическое или физическое здоровье Вашего ребенка,

обезопасьте его от контактов до изменения ситуации. Поддерживайте своего ребенка и помогайте ему преодолеть стресс, при необходимости - с помощью психолога. Если ситуация не меняется, и администрация школы не может наладить атмосферу в классе, составляйте официальное заявление для (ссылка <https://edu.gov.ru/>, <https://rospotrebnadzor.ru/>).

Что делать, если родители учеников/классный руководитель/директор игнорируют проблему травли? - Заручитесь поддержкой других родителей, солидарных с Вами, поставьте в известность и привлечите к решению проблемы школьного психолога, составьте официальное заявление на имя. Если поведение ребенка-агрессора ставит под угрозу психическое или физическое здоровье Вашего ребенка, обезопасьте его от контактов до изменения ситуации. Поддерживайте своего ребенка и помогайте ему преодолеть стресс, при необходимости - с помощью психолога. Если ситуация не меняется, и администрация школы не может наладить атмосферу в классе, составляйте официальное заявление для (ссылка <https://edu.gov.ru/>, https://rospotrebnadzor.ru https://genproc.gov.ru). Если есть любые доказательства психологической травли (издевательства, оскорбления, угрозы), записывайте на диктофон, сохраняйте скриншоты переписок. При физической травле (испорченные вещи, синяки, ушибы) - фотографируйте и просите заключения по факту насилия от любого терапевта. Доказательства прикладывайте к своим заявлениям в вышестоящие инстанции.

Кибербуллинг

Что такое кибербуллинг, и чем он опасен? - Кибербуллинг - это травля, которая осуществляется через информационно-коммуникационные каналы и средства, например, посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями, через социальные сети, форумы, через размещения на видеопорталах (YouTube, Vimeo и других) непристойных видеоматериалов и сообщений. А также посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений, рассылок или надоедливых звонков). При данном виде травли агрессоры действуют анонимно или под вымышленными именами, и жертва не знает, от кого происходят агрессивные действия. Кибертравля опасна тем, что информация распространяется очень быстро, не имеет временного или географического ограничения и не заканчивается после школы или рабочего дня. Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях, электронную почту. При травле в Интернете размер аудитории и поле распространения вредоносной информации гораздо шире других видов травли. Тот контент, о котором уже давно забыли, может в любой момент вновь попасть на глаза общественности спустя годы, и жертве будет трудно его нейтрализовать.

Каковы признаки кибербуллинга в школе? - Если отношения между учениками в классе все чаще приобретают недружественный характер, увеличивается частота

конфликтов, то это способствует развитию травли. Активное свободное пользование гаджетами на территории школы также способствует травле.

Как помочь ребенку, которого травят в Интернете? - Когда человек становится жертвой кибербуллинга, он ощущает полную беспомощность. Словесные аргументы, попытки оправдаться и просьбы оставить в покое не имеют шансов в борьбе с анонимной кибертравлей, а низкая самооценка жертвы обостряет ситуацию отчаяния и беспомощности. Увы, если негативное видео или фото попало в сеть, то за короткий период времени они могут набрать большое количество просмотров. И это повлечет незамедлительную социальную стигматизацию жертвы.

Если это произошло с Вашим ребенком, и он Вам сообщил об этом, постарайтесь поддержать его, не обвиняя и не усугубляя его переживания. Расспросите подробно о случившемся, проинформируйте школу. Взрослые должны помогать детям и подросткам в противостоянии кибертеррору, немедленно сообщив полиции, а также выступив в качестве медиатора в разрешении конфликта.

Как обезопасить ребенка в Интернете? - Не забывайте про родительский контроль и антивирусы на всех гаджетах, к которым ребенок имеет доступ (даже если Вы уверены, что дома в этом нет необходимости). Учите ребенка основам безопасного поведения в Интернете с самого начала пользования Интернет-пространством. Договаривайтесь о возможности иметь пароль от соц сетей ребенка ради его безопасности и не злоупотребляйте своим контролем: вмешивайтесь в ситуацию, только если Вам покажется, что есть угроза жизни и здоровья. Выстраивайте доверительные, честные отношения со своим ребенком, совершенствуйте свои собственные знания в области медиакомпетенций — это лучшая профилактика в борьбе с Интернет-преследованием.

Программа «Травли Net»

Что такое программа “Травли Net”?

Программа «Травли Net» направлена на создание психологически комфортной школьной среды и профилактику травли.

Программа рассчитана на учебный год с последующей супервизией и охватывает весь школьный коллектив: учащихся, педагогический и административный состав.

При активной поддержке руководства школы мы в течение года проводим общешкольные и общеклассовые мероприятия, направленные на информирование учеников о правах и действиях при столкновении с травлей в своем учебном заведении, обучаем педагогов вовремя распознавать и останавливать травлю, помогаем внедрить антибуллинговый свод правил.

Программа составлена на основе международного опыта при экспертной поддержке педагогов и психологов.

Как попасть в программу “Травли Net”?

Чтобы попасть в программу, необходимо заявление в свободной форме от директора школы. Его содействие, активная помощь и желание улучшить школьный климат являются ключевыми элементами в успешной реализации программы. Заявление можно прислать на travlinet@zhuravlik.org.

Сколько стоит участие в программе «Травли Net»?

Нам важно, чтобы программа оставалась бесплатной для школ. Но если у вас есть возможность поддержать проект, мы сможем охватить большее количество образовательных учреждений.

У нас в классе проблема, можете ли вы приехать и помочь? - Если Вы пробовали различные способы решения ситуации, но эффекта нет, на Ваши отправленные заявления ответы не приходят, и Ваш ребенок не может продолжать безопасно находиться в школе и учиться, напишите нам подробное письмо с описанием ситуации, приложите копии документов, скрины переписок, фотографии и прочие имеющиеся доказательства, и мы постараемся оперативно Вам помочь.

Работаете ли вы индивидуально с детьми, столкнувшимся с травлей? - Нет, мы не берем детей в терапию. В сложной ситуации мы можем оказать кризисную диагностическую консультацию с целью рекомендаций дальнейших шагов, но специалистов для дальнейшей психотерапевтической работы Вы можете найти сами, исходя из своих территориальных, материальных и иных предпочтений. На нашем сайте Вы можете найти список телефонов доверия в РФ, куда Вы можете обратиться в случае экстренной ситуации.

Я хочу помочь программе, как это сделать? - Мы будем благодарны любой помощи, благотворительные пожертвования Вы можете перевести на наш счет по ссылке <https://xn--80aejlongph.xn--p1ai/payments/>.

Другое

Что делать, если меня на работе травят коллеги? - Если Ваш рабочий день начинается с откровенной агрессии, постоянной критики, открытых оскорблений, придинок, порчи Вашего или офисного имущества и т.п. со стороны руководителя или сослуживцев, то против вас инициировали моббинг (травля группой). Он бывает горизонтальным (давление исходит от сотрудников); вертикальным (от начальства); смешанным.

Во-первых, постарайтесь максимально объективно взглянуть на ситуацию и выяснить причину недовольства окружающих. Если Вы нарушаете какие-то негласные правила или ведете себя вызывающе, Вы сможете наладить отношения, изменив свое поведение, однако, помните, что в любом случае это не повод обращаться с Вами неуважительно, и Вы имеете право защищать свою честь и достоинство. Если разговоры не помогают, то не ждите, что все само собой разрешится, проинформируйте руководство и отдел по

работе с персоналом о сложившейся ситуации. В их интересах и компетенциях повлиять на ситуацию. Будьте максимально спокойны, доброжелательны, пунктуальны, избегайте истерик и открытых противостояний. Сосредоточьтесь на выполнении своих профессиональных обязанностей, не давайте себя в обиду, но оцените, хватит ли у вас сил, чтобы дать достойный отпор эмоциональному террору. А главное, - стоит ли игра свеч. Как только Вы ощутили, что издевательства в ваш адрес приобрели постоянный характер, и Ваши попытки наладить ситуацию тщетны, - увольняйтесь. Увольнение в данном случае — не бегство, а разумный способ сохранить свое здоровье и нервы. Это Ваш выбор, и он должен быть продиктован ответственным стремлением к продуктивной деятельности в комфортной обстановке.

Если прессинг угрожает Вашему здоровью или жизни, и у Вас есть тому доказательства, заявите в полицию.

Могут ли дети травить учителей? - Да, к сожалению, около 70% учителей в той или иной степени сталкиваются с буллингом. Дети могут дразнить учителя, придумывать обидные клички, распространять сплетни, обсуждать внешний вид и его личную жизнь, в том числе в соцсетях. Часто школьники игнорируют требования учителей и мешают вести уроки. Буллингом учителей занимаются ученики средних классов — с шестого по девятый. Но когда они взрослеют, травля не кончается — ее подхватывают следующие поколения учеников: они уже поняли, что с этим учителем можно так обращаться. Половина учителей сталкиваются с угрозами со стороны учеников. Около 43% — с кибербуллингом. Исследование НИУ ВШЭ показывает, что есть прямая зависимость между травлей и профессиональным выгоранием учителя. Чем меньше учитель удовлетворен своей жизнью и работой, тем чаще его травят. Или, наоборот, чаще травят тех, кто не любит свою работу, кто устало и равнодушно отчитывает положенный урок. Также травле часто подвергаются учителя с низким доходом. Поэтому учителю важно повышать свой социальный и профессиональный уровень, делиться своими переживаниями с психологами и обсуждать сложности в работе с коллегами и администрацией школы.

У меня проблема, не связанная с травлей, куда мне обратиться? - Вы можете обратиться в Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

Телефон горячей линии: 8 495 989-50-50 (анонимно, круглосуточно, бесплатно) или написать <http://psi.mchs.gov.ru>.

А также по кризисной линии доверия: 8 495 988-44-34 (бесплатно по Москве), 8 800 333-44-34 (бесплатно по России). По этой ссылке Вы можете найти телефон доверия по своему городу РФ (ссылка так)

Мне меньше 18:

Как определить, что в классе есть травля? - Если в твоём классе есть один ученик, которого постоянно обижают (обзывают/критикуют/избегают/дёргают/бьют/портят вещи и т.п.), то да, **это - травля.**

Как отличить травлю от конфликта? - При травле регулярно обижают одного конкретного ребенка и продолжают, даже когда он просит прекратить, у него нет возможности изменить ситуацию. При конфликте вы ссоритесь, можете наговорить друг другу много обидных слов, но потом миритесь и продолжаете дружить. Иногда после ссоры вы можете перестать общаться и больше не дружить, но никто не усугубляет ситуацию, объединяясь с кем-то против одного с целью регулярно его обижать.

Что делать, если я знаю, что травят кого-то из знакомых? - Если ты стал(а) свидетелем травли, важно быстро сообщить родителям и классному руководителю, так как ситуация травли не разрешится, пока не вмешаются взрослые.

Могут ли дети сами избавиться от травли в классе? - Это возможно, если весь класс дружно поймет и примет единогласным правилом, что унижать и обижать любого ребенка категорически неприемлемо. Во всех остальных случаях обязательно стоит обратиться за помощью к взрослым.

Что делать, если меня травят? - Для начала важно понять, что ничто из того, что ты делаешь, говоришь или как ты выглядишь, не является причиной для неуважительного отношения. И ты можешь и должен(на) говорить, что тебе неприятно, если тебя обижают и просить не делать так. Если одноклассники продолжают делать то, что тебе не нравится, игнорируя твои просьбы, важно рассказать о том, что происходит, взрослым, которым ты доверяешь, и классному руководителю или любому другому учителю. Твои родители и классный руководитель несут ответственность за твою жизнь, здоровье и учебный процесс, пока ты несовершеннолетний(ая), поэтому они обязаны быть в курсе, когда тебе угрожает опасность.

Что делать, если меня регулярно толкают/бьют/пинают? - Немедленно свяжись с родителями, если у тебя есть телефон или ты недалеко от дома или обратись за помощью к любым взрослым людям, если ты на улице, а средств связи нет. Настойчиво попроси помочь тебе, позвонить родителям или в полицию по 102, если ты не помнишь телефона близких. Ни в коем случае не скрывай синяки, царапины и следы издевательств - это доказательства недопустимого жестокого обращения и нарушение закона, которые смогут подтвердить, что ты говоришь правду, и виновные понесут заслуженное наказание.

Со мной не дружат/я не хочу дружить - это травля? - Нет, никто не обязан любить или дружить с кем-то, если у них нет общих интересов и желания проводить вместе время. Но нельзя быть невежливым, игнорировать и намеренно регулярно исключать кого-то одного из группы. Достаточно быть спокойным, вежливым и доброжелательным ко всем одинаково, а крепко дружить только с некоторыми, кто тебе нравится.

Что делать, если я не могу справиться со злостью? - Если ты на кого-то или что-то постоянно злишься и раздражаешься, это очень утомительно, ты тратишь много сил и

энергии на то, чтобы это контролировать или в какой-то момент можешь обнаружить, что причиняешь боль кому-то только потому, что у тебя этой боли слишком много. Постарайся найти причину своей злости, поговорить с близкими или теми взрослыми, которым ты доверяешь, обратись к школьному психологу или классному руководителю. Также ты можешь позвонить на Единый Общероссийский телефон доверия для детей и подростков, где тебе окажут бесплатную анонимную консультацию 8- 800-2000-122.

Мне угрожают в интернете. Что делать? - Если речь идет о том, что кому-то стала известна твоя личная информация, немедленно смени все пароли от своих аккаунтов, почты и социальных сетей. Если тебе пишут хейтеры, оставляют негативные комментарии и всячески травят в социальных сетях, ты можешь пожаловаться модераторам, нажав соответствующие кнопки в меню в теле поста. Если кто-то пишет тебе оскорбительные сообщения, предложения сексуального характера, угрожают твоей жизни и здоровью, немедленно сообщи об этом родителям и обязательно сохраняй скриншоты этих сообщений, не удаляй их, они пригодятся полиции, и виновные понесут заслуженное наказание.

Не забывай, что ты никогда не можешь быть 100% уверенным(ой), кто именно с тобой сейчас разговаривает в Интернете, поскольку ты не видишь собеседника, и за любым аккаунтом может скрываться человек любого пола и возраста, поэтому никогда не распространяй ту информацию, которую ты будешь не рад(а) видеть в открытом доступе с миллионами просмотров. Любая тайная переписка в сети может быть вскрыта, и информация распространится без какого бы то ни было твоего контроля. Даже если ты удаляешь информацию у себя, она остается в сети, и ее можно найти. Поэтому не отправляй никому те свои фото или видео, которые потом могут оказаться в свободном доступе для всех.

Как реагировать, если мои друзья начинают меня обижать? - Люди часто могут быть недовольны друг другом, они ссорятся и мирятся. Если у тебя с друзьями случился конфликт, поговори с ними откровенно, расскажи, что ты чувствуешь, выслушай их, и попробуйте найти решение, которое устроит всех. Если же твои друзья после ссоры начинают объединяться против тебя, оскорбляют, говорят гадости, не слышат твоих просьб прекратить и не стремятся наладить отношения, то друзья ли вы еще?

Что делать, если взрослый мне угрожает или обижает? - Любой взрослый человек не имеет право угрожать твоей жизни и здоровью, в таких случаях нужно немедленно сообщить родителям и в полицию, позвонив на 102. Если взрослый человек тебя оскорбляет, обзывает, говорит гадости, угрожает, кричит или делает тебе неприятно, ты должен(на) спокойно, но четко и ясно сказать: “Хватит!”, “Прекратите”, “Мне не нравится” и немедленно обратиться за помощью. Взрослые люди несут ответственность за свои слова и действия в рамках действующего законодательства, и если они нарушают свои обязанности, то другие взрослые им об этом напомнят. Это не страшно и не стыдно, это единственно правильное решение, поскольку у тебя до 18 лет нет возможности в полной мере нести ответственность за свои действия, и задача взрослых, в первую очередь, твоих родителей обеспечить твою безопасность и спокойствие.

Можете ли вы поговорить с моими родителями/учителями? - Мы не можем поговорить с твоими родителями или учителями, но ты можешь это сделать в любой момент. Если тебе страшно, напиши нам, и мы тебя поддержим и поможем найти правильные слова, чтобы этот разговор состоялся.

Что делать, если у меня проблема, не связанная с травлей, но мне очень надо поговорить? - Ты можешь обратиться в Центр экстренной психологической помощи МЧС России. Телефон горячей линии: 8 495 989-50-50 (анонимно, круглосуточно, бесплатно) или написать сюда: <http://psi.mchs.gov.ru>.

А также по кризисной линии доверия: 8 495 988-44-34 (бесплатно по Москве), 8 800 333-44-34 (бесплатно по России). По этой ссылке ты можете найти телефон доверия по своему городу РФ ([ссылка тык](#)) или воспользоваться Единым Общероссийским телефоном доверия для детей и подростков, где тебе окажут бесплатную анонимную консультацию 8- 800-2000-122.

Если мы не ответили на Ваш вопрос, пишите на travlinet@zhuravlik.org, и мы постараемся в ближайшее время Вам ответить.

Вся информация, представленная на сайте, является собственностью АНО "БО "Журавлик" и Программы Травли Net, копирование возможно **только с указанием источника**.