



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Алтай

«Горно-Алтайский педагогический колледж имени В.А.Сластёнина»

# Практические рекомендации: студентам, родителям, педагогам



## Студентам

### Как понять, что тебя травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика (ов).

Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

*Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.*

Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, преподавателям).

### Что делать в случае травли?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

1. **Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.

2. **Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.

3. **Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.

4. **Если тебе угрожают** собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.

5. **Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

### Как не оказаться в ситуации травли?

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.
- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с

ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

- Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.
- Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.
- Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.
- Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваша группа или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

### Что делать в случае кибербуллинга?

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах, то есть в интернете. Главный совет – обратиться за помощью к взрослым. Чтобы далее решать проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства — не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.

Измените, настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться, как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья.

Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.



## Родителям

Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора».

Если ваш ребенок постоянно приходит из колледжа или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек.

Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д.

Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.

### Что делать, если ваш ребёнок оказался в ситуации травли?

#### 1. Поддержать ребёнка

Дать понять, что вы – «его» взрослый, вы не бросите в беде и обязательно поможете. Помните, что от буллинга не застрахован никто – не спешите обвинять ребенка в том, что он «сам спровоцировал» обидчиков или «вёл себя не так». Не пускайте ситуацию на самотёк – обычно ребёнку сложно в одиночку справиться с травлей.

## 2. Разговаривать

Обязательно поговорите с ребёнком, выясните, действительно ли он столкнулся с буллингом (повторяющиеся негативные действия) или же это просто ссора (ваш ребенок и обидчик выступают как равные участники конфликта, в целом готовы в ближайшее время примириться). Поговорите с группой, преподавателями, родителями, агрессором.

## 3. Просить помощи

Воспользуйтесь медиацией – пригласите педагога, психолога, профессионального медиатора для решения ситуации травли. Напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры. Если это не помогает, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних (КДН). Защищайте ребенка всеми законными способами.

## 4. Собирать доказательства и решать проблему

Записывайте на диктофон беседы, снимайте на телефон, делайте фото испорченных вещей, скриншоты переписок с обидчиком: все это может стать доказательной базой при подаче заявления. В травмпункте вы можете зафиксировать синяки и травмы, а психолог может определить моральный вред и психологическое состояние ребенка, дать заключение. Не молчите, привлекайте внимание общественности.

Бывает, что инициатором буллинга может стать преподаватель – неосторожно брошенной фразой, которую потом подхватывают дети, или же осознанно. В таком случае необходимо сначала подробно расспросить ребёнка о происходящем, затем обратиться за комментарием к самому педагогу, и после этого принимать меры по разрешению ситуации буллинг



Исследования показывают, что травля может оказать значительное влияние на жизнь ребенка в его взрослой жизни. И это касается не только жертвы буллинга. Агрессор и свидетели также получают травмирующий опыт: агрессор будет долго вспоминать, как причинял боль, а наблюдатели – как молчали и ничего не предпринимали.

Травля – это коллективное насилие, издевательства над личностью. Жизненно важно, чтобы в колледже и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители. Травля – это не норма.





## Педагогам

Буллинг – это «болезнь» и потребность группы.

Не стоит обвинять ученика – жертву буллинга в том, что он «вёл себя не так», «сам спровоцировал», и тем более закрывать глаза на ситуацию, говоря, что дети так «просто играют».

Травля – это коллективное насилие, издевательство над личностью. Это намеренное и систематичное причинение вреда. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали студенты, педагоги, сотрудники, родители.

Полезным инструментом может стать Антибуллинговая Хартия – документ, который обсуждается и затем утверждается всеми участниками учебного процесса – от ребёнка до сотрудника колледжа. Предотвратить буллинг проще, чем его «лечить».

К сожалению, распространённая позиция педагогов в ситуации с буллингом – «студенты сами разберутся, мы не должны вмешиваться» или же «во всём виноваты родители, при чём здесь колледж?» Из-за большой занятости учителю часто проще проигнорировать подобное, чем включаться в решение проблемы. Конфликты – это нормальная часть взросления. А вот буллинг – это серьёзное испытание для психики, тем более детской или подростковой. И педагог в таком случае не должен оставаться в стороне. Если педагог игнорирует травлю – он тем самым её поддерживает, нормализует.

### **Важно помнить**

То, что ребенок столкнулся с травлей – общая проблема и общая ответственность. Попытка школы самоустраниться от одного проблемного случая, от одной «скандальной» родительницы, от одного «странного»

ребенка, которого не принимает коллектив, ведет к тому, что буллинг становится сначала привычкой, а потом традицией в коллективе. А травля может привести к непоправимым последствиям.

Травлю не стоит связывать с качествами и профессионализмом конкретных педагогов. Буллинг случается и в деревенских общеобразовательных школах, и в столичных гимназиях с высоким рейтингом. Травля – это потребность группы.

Учитель и колледж не имеют права игнорировать буллинг. Колледж несет ответственность за здоровье обучающихся, в том числе и психологическое. А буллинг создает реальную угрозу здоровью и нормальному развитию ребенка. Поэтому аргументы о престиже колледжа, «выносе сора из избы» никак не могут быть приоритетными.

Проводить профилактические мероприятия, вовремя локализовать буллинг и минимизировать ущерб для всего коллектива — это задача колледжа.

Старайтесь не провоцировать возникновение буллинга: избегайте появления любимчиков и изгоев. Оценивайте поступки, а не детей.

Под особое наблюдение в группе должны попадать новички, ярко выраженные интроверты (их проще ранить, им сложнее налаживать социальные связи, им сложнее выразить свои чувства), «белые вороны».

Главный совет педагогам – наблюдать и не молчать. Травля появляется там, где есть равнодушные педагоги.

## Что делать, если в классе случился буллинг?

Останавливайте оскорбления и издевательства, выявляйте зачинщиков. Нельзя игнорировать происходящее.

В сложных случаях вызывайте родителей, подключайте психологов и руководство колледжа.

Не закрепляйте статусы травли. Не нужно подчеркивать, что один ребенок стал жертвой, а другие – агрессорами.

Нужно вывести на разговор всех участников травли, обсудить, почему сложившееся положение вещей – не норма.

Проводите беседы. Разбирайте конфликтные ситуации, объясняйте, какие границы в отношениях нельзя переступить ни в коем случае. Говорите о возможных последствиях.

## Если учитель стал жертвой буллинга?

Сохраняйте спокойствие

Слова, сказанные сгоряча, или спонтанные поступки могут сыграть против вас. Если у вас сложилась конфликтная ситуация с родителями, лучше перевести диалог в письменную форму: будет больше возможностей обдумывать свои слова. Излишне эмоциональная реакция – это тот отклик, которого часто и ждут буллы. Не вовлекайтесь в перепалку, не переходите на оскорбления.

Не запускайте ситуацию, разбирайтесь, ищите решение

Если вы чувствуете себя некомфортно и понимаете, что ваши права притесняют, не замалчивайте проблему. Попытки срыва занятий, оскорбления в интернете или в реальном времени: подключайте управленческую команду

образовательной организации. Всегда можно обсудить поведение учеников с родителями, а родительскую агрессию — с директором или психологом.

Берегите себя и своё ментальное здоровье

Бывают случаи, когда у вас нет достаточных доказательств факта преследования, но вы чувствуете себя некомфортно, переживаете, впадаете в депрессию. В этом случае при возможности лучше самостоятельно выйти из ситуации, сохранив себя, свое время и здоровье.

Дистанцируйтесь.

Ограничьте доступ к личной информации в социальных сетях. Если буллером выступает ребенок, попросите по возможности перевести вас в другую группу. Старайтесь держать с обидчиком физическое расстояние.

