

НЕ БОИТСЯ ТОТ,  
КТО ЗНАЕТ



ТРАВЛЯ, И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ

НЕ БОИТСЯ ТОТ, КТО ЗНАЕТ  
ТРАВЛЯ, И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ

2020

Авторы: Александр Бизяев, Наталья Емельянова, Мария Черемных

*Эта книга создана для детей, авторским коллективом специалистов антибуллинговой службы АНО ДПО «Институт социальных услуг и инноваций «ВЕКТОР». Приглашаем к чтению учителей и родителей. Важно, чтобы в формировании безопасной среды в школе участвовали разные взрослые. Книга поможет лучше понять сущность и специфику травли, познакомит с возможными способами действий в ситуациях школьной травли.*

*И главное: авторы верят, что книга убедит читателей не бояться и не отчаиваться, пользоваться услугами Детского телефона доверия и не стесняться обращаться за помощью к специалистам.*

Дорогие мальчики и девочки!

Вы держите в руках книгу-помощника. Мы, авторы этой книги, уверены в вашем читательском опыте. Наверняка вы уже читали очень разные книги. Наша - особенная. Она создавалась для вас. В жизни есть ситуации, с которыми трудно справиться одному. Нужны помощники. Эта книга - помощник, потому что открывает тебе, уважаемый читатель, путь к самостоятельности и бесстрашию, помогает задумываться о важных вещах, которым редко учат в школе. Эта книга о том, как бороться со случаями травли в школе. Никто не должен подвергаться унижению, насилию, насмешкам, быть вытеснен из коллектива.

Почему эта книга научит бесстрашию? Есть очень много мифов о том, как должен вести себя человек в той или иной ситуации. В древности люди придумывали мифы для простого объяснения сложных явлений, передачи знаний о мире, закрепления тех или иных действий. Очень важно научиться не бояться просить помощи, задавать вопросы, искать поддержку у разных людей и не стыдиться, если что-то не можешь сделать сам. Бесстрашие сегодня - побеждать мифы и уметь действовать по ситуации.

Почему эта книга научит самостоятельности? Самостоятельность - умение делать выбор. В книге мы будем рассматривать разные ситуации и рассказывать о том, что и как «работает» в человеческом общении. Верим, что наши размышления помогут вам научиться выбирать что делать или как действовать в сложных ситуациях общения. Выбирать вы будете сами. Мы, авторы книги, лишь подскажем варианты.

Почему эта книга научит задумываться? Мы вместе попробуем проанализировать разные способы поведения людей и понять, почему они так поступают. А вы подумаете и выберете тот, который сможете. Важно научиться действовать безопасно и разумно. В книге вы найдёте много подсказок, советов, рекомендаций. Подумайте о том, что здесь написано. И, быть может, вы научитесь не только себя защищать, но и другим поможете!

## Что такое травля(буллинг)?

Разберём ситуации! Задумайся и ответь: в какой ситуации люди просто поссорились – так ведь бывает?! – а где происходит что-то более серьёзное, чем ссора.

### История 1

Петя сказал Васе, что он ничего не понимает в математике. Вася ответил, что понимает. После долгого спора, Вася толкнул Петю и пошёл домой.



### История 2

Катя постоянно смеётся над тем, как одевается Света. Смеётся громко, объясняя всему классу, чем плохи Светины наряды и почему так одеваться нельзя. Одноклассники смеются вместе с Катей.



### История 3

Учительница однажды сказала, что с «Ваниным характером трудно будет добиться успеха в жизни». Одноклассники посмеялись и стали периодически напоминать Ване о его трудном характере. Сначала Ваня отшучивался, а потом ему стало очень обидно. Но ребята продолжали шутить на эту тему



### История 4

Оля и Алёна собирались пойти гулять, но никак не могли договориться. Алёна настаивала на том, чтобы кататься с горки, а Оля хотела просто пройти по улице. В результате спора Оля решила, что Алена ей командует. Девочки поссорились и несколько дней не общались.



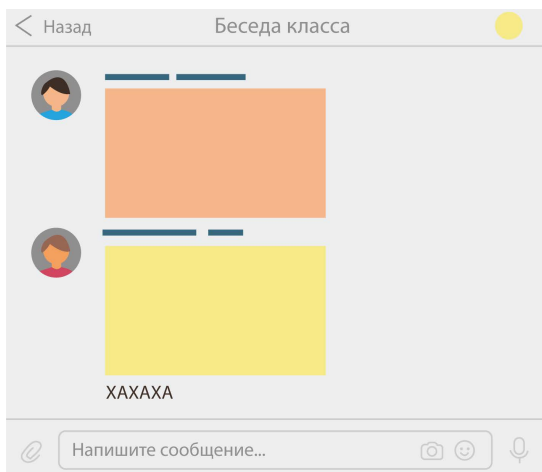
## История 5

Женя хочет дружить с Машей. Но его лучший друг Валера считает, что дружить с девчонками глупо. Валера поставил товарища перед выбором: либо он, либо дружба с девчонками!



## История 6

Петя с Ваней сделали фотожабу своего одноклассника Димы и разместили в общем чате класса. Остальные ребята написали обидные комментарии про Диму. После этого другие одноклассники стали присылать Диме разные фотожабы и обидные мемы про него во всех соцсетях, высмеивать его и обзывать, исключили его из общего чата.



## Что есть что? и Кто есть кто?

### *Правильные ответы*

В историях 1, 4 и 5 показаны обычные конфликты. Такие ситуации, возникающие из-за недопонимания между людьми, часто случаются в жизни детей и взрослых. Это нормально. Все мы разные. И часто нам не хватает умения вовремя остановиться, задать нужный вопрос, найти решение, которое устроит обоих. Чтобы таких ситуаций в жизни было меньше, важно научиться не замалчивать обиды, признавать свою долю ответственности в конфликте, находить в себе смелость извиняться и мириться.



В историях 2 и 3 и 6 дела героев обстоят гораздо серьезнее. Там происходит не единичный конфликт, а постоянное, систематическое нанесение обид конкретному человеку – Свете, Ване и Диме. Специалисты называют такие истории травлей или буллингом. Это очень опасные истории, потому что в них страдает человек, которого обижают. И в этих историях очень много тяжелых и неприятных переживаний, таких как страх, отчаяние, бессилие и беспомощность, стыд и вина, вселенская обида, огромная растерянность и боль и эти неприятные переживания касаются всех в классе.





## Что такое буллинг (травля)?

Знакомьтесь, буллинг (травля) – это регулярные издевательства, причинение вреда, злые шутки и обидные действия по отношению какому-либо участнику коллектива (класса, отряда, кружка) или к нескольким участникам.

Буллинг (травля) - это умышленное причинение вреда другому человеку или группе. Как можно навредить? Вред причиняется, когда человека обзывают, прячут или портят личные вещи, распускают слухи, бьют, толкают, не садятся за одну парту, не хотят все общаться. Можно травить человека в сети интернет. Вам знакомо слово кибербуллинг? Это когда пишут обидные и злые, агрессивные комментарии, высмеивают посты, размещают фото одноклассников без их разрешения и обсуждают это, обзывают и преследуют. Такие действия можно назвать, если они происходят постоянно и довольно давно. Например, в течение нескольких недель, месяцев, лет.

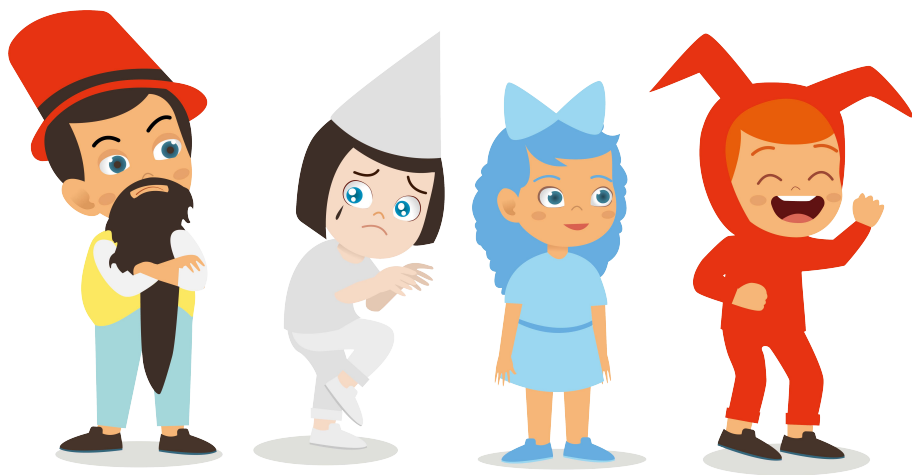


Буллинг - это “болезнь” класса. Знаете почему это общая проблема? От буллинга “болеют” и страдают все: и тот, кого обижают и те, кто это видят, и сами обидчики. Удивительно: всем плохо, но остановить эти действия без помощи взрослых почти невозможно. Как вы думаете, почему так происходит? Так происходит от отсутствия опыта договариваться, общаться открыто и честно. Не все взрослые готовы говорить о буллинге. “У нас так принято”, - скажут вам те, кто задумывается о безопасности (Потому что, не все знают, что это такое). Людям, не готовым противостоять насилию (а буллинг всегда применение силы) никто не сказал, что это неправильно, никто не показал как можно действовать по-другому.

Именно поэтому мы написали эту книжку. Ты, дорогой читатель, теперь знаешь, что разные люди, взрослые и дети, должны относиться друг к другу с уважением. И не бояться изменять жизнь, в которую закрались злость, ненависть, унижение, боль и отчаяние.

Любое издевательство и насилие – плохо и несправедливо, с ними нужно бороться. Но буллинг – особая проблема! Особая потому что происходит в длительном времени. С травлей трудно справиться за один раз. Травля как сказочный змей - одну голову отрубишь, две новые вырастут. Здесь недостаточно просто сказать: «Хватит!», «Мне надоело!». И уж точно тяжело с травлей справиться одному и даже двум людям. И мы поговорим о том, почему это так.

В историях, когда одни люди травят другого человека или большая группа меньшую по численности группу, у людей всегда есть определенные роли. Роль в общении – как маска на карнавале: с одной стороны закрывает «лицо» человека от других, с другой предписывает определенные действия. Помните, сказку про Буратино? Пьеро всегда страдает, Мальвина – красивая и ей все восхищаются, Артемон – верный пёс хозяйки, Карабас Барабас – злодей, Арлекин – задира и хулиган. Роль часто определяет поведение. Не может Арлекин страдать, а Пьеро задираться ко всем и каждому. Когда в каком-то классе (коллективе) возникает буллинг, у всех участников появляются роли.



Коротко расскажем вам о ролях, которые обычно играют дети в классе когда там есть буллинг. Ведь всегда важно понимать кто есть кто? Это поможет научиться самостоятельно выбирать роль и не давать другим поставить тебя в неудобное положение. Это поможет назвать происходящее своими именами, сделать выбор, отказаться от травли и выбрать другие способы общения - без насмешек и издевательств.

**Зачинщик/обидчик/и (булли)** - тот или те, кто постоянно задирает, обзывает, или подговаривает остальных причинять вред кому-либо. А может подговаривать игнорировать кого-то. Чаще всего обидчик в глубине души понимает, что поступает неправильно. Даже если их, обидчиков, несколько, каждый понимает, что действовать так нельзя. Нельзя так обращаться с людьми! Но остановиться без чьей-то помощи такие дети не всегда могут! Это важно понимать. Потому довольно нелегко просто “убедить” товарищей не травить. Нужны разные доводы, почему общаться в классе, где есть буллинг, вредно для всех. Нужно учиться по-новому выстраивать отношения. Это трудно делать, находясь внутри проблемы. Нужен взгляд со стороны, готовность долго объяснять, что происходящее - плохо и несправедливо. Если травля в вашем классе, вам трудно быть беспристрастными и смотреть со стороны.

**Пострадавший** - тот или та или те, если издеваются над несколькими ребятами, кому часто достается от обидчиков, кого не берут играть или с кем не общаются. Жертву часто делают “крайним”, виноватым, за всё, что происходит в классе. Чтобы не делал ребенок, оказавшийся в роли жертвы, обидчики это перевернут и выставят его виноватым. Часто тот, кто оказался в роли жертвы начинает искать причины в себе. Думает, что его дразнят и унижают потому что с ним что-то не так. Подозревать, что недостаточно умен или умна. Думать, что не такая красивая как другие. Не нужно особых талантов придумать себе какой-то изъян и поверить в его наличие. Ребенок, ставший жертвой буллинга, всегда нуждается в помощи и поддержке.

**Наблюдатель** - все остальные дети, которые видят как обидчики насмехаются, обижают, задевают пострадавшего. При этом иногда наблюдатели смеются над тем, что видят. А иногда не обращают внимания. Лишь изредка наблюдатели могут заступиться за жертву. Наблюдателю порой непросто.

Наблюдатели тоже различаются своим отношением к происходящему. Кто-то может внутри оправдывать травлю, но действиями не присоединяться к зачинщикам (наблюдатели, поддерживающие травлю); кто-то сочувствует пострадавшему, но не решается вступить, заявить, что не согласны с поведением обидчиков (сочувствующие наблюдатели). Есть те, кто не определился со своим отношением к происходящему и считает, что это его не касается, потому и думать об этом не стоит (нейтральные наблюдатели).

Но у всех наблюдателей есть общее - они сомневаются правильно или нет поступают обидчики, и чаще всего каждый боится оказаться на месте пострадавшего.



## **Как мы часто себя обманываем? Заблуждения, которые мешают победить травлю**

Очень часто нам страшно признать сам факт травли.

Ведь если признать, что вы стали жертвой (пострадавшим), придётся думать, как действовать и что-то делать. Даже подумать или произнести слово “жертва” относительно себя - мало приятного, а уж говорить с другими об этом - точно очень трудно.

Не менее страшно осознать, что вы – агрессор (обидчик) и задеваете, унижаете другого человека. Мы же любим думать о себе хорошо. Нам трудно находить в себе плохое, признавать его и преодолевать последствия. Именно поэтому многим людям трудно извиняться. Некоторые не извиняются потому, что им на самом деле очень стыдно перед самим собой и другими, а извиниться – признать, что неправ, признать этот стыд. Но это ложные представления о том, что хорошо, а что плохо. Извиниться – преодолеть себя и изменить ситуацию, признать свою неправоту и показать свою силу, силу человека, способного признавать свои ошибки. А кто в жизни не ошибается? Нет таких людей на планете!

Очень часто дети и взрослые испытывают очень разные заблуждения. Задумайтесь об этом слове. «За – блуж – деня». Какие ассоциации вызывает у вас это слово? Где можно заблудиться? В лесу, в чужом городе, в неизвестной местности. Там, где мы не знаем обстановку и, как следствие, не можем найти дорогу. Вот заблуждения в головах людей – это такие представления о реальности, которые мешают нам действовать эффективно. Знаете, когда человек в лесу долго дорогу найти не может, в старину говорили «Леший водит». При чем тут леший, если человек не умеет ориентироваться в лесу?! Нет у человека компаса, чтобы понять куда шёл и как выбираться, нет знаний о природе, нет способов замечать детали или отмечать свой путь.

Мы покажем вам разные заблуждения. А наши специалисты-психологи объяснят вам почему на самом деле всё не так как думают те, кто заблудился. Теперь вы будете знать их «в лицо». И не позволите ложным представлениям увести вас от важного!

## Детские заблуждения:



«а если я обращусь за помощью к взрослым, одноклассники подумают, что я – ябеда (стукач, доносчик, маменькин сынок/дочка, слабак и так далее).

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Есть тайны хорошие и есть тайны плохие. Хорошие тайны хранят, о плохих - обязательно рассказывают. Если друг попросил не рассказывать другим о чем-то важном для него, мы храним эту тайну. Плохие же тайны – это такие ситуации, о которых обязательно нужно рассказать другим (учителям, родителям, директору школы, специалистам), чтобы никто не пострадал ещё больше.



Но как определить, тайна хорошая или плохая?

Хорошая тайна, как правило, хранит что-то приятное, от чего внутри тепло и задорно, от чего отношения укрепляются. Она никому не навредит, хранение такой тайны безопасно. Например: «Не говори никому, что мне Маша нравится, я стесняюсь..»

Плохая тайна - опасна! Если плохая тайна остаётся секретом, рано или поздно всё становится ещё хуже. От хранения такой тайны



плохо и тому, кто её хранит, и тому, кто попросил об этом. Например, тебе скажут: «Мне очень плохо. Меня постоянно дразнят и троллят. Я уже не могу это выносить. Не говори никому, пожалуйста. Вдруг станет хуже?». Или: «Светка вообще офигела! Задирает нос. Считает себя лучше нас. Мы решили её проучить после уроков за школой.. Все идут. Ты с нами?!» Обращаем внимание: если бьют - это уже хулиганство. Соглашаясь на предложение “проучить после уроков” можно из свидетеля превратиться в соучастника. Все тайны про физическое насилие - опасны сами по себе. Если ты рассказываешь о “плохой” тайне, ты помогаешь всем, кто в неё вовлечен. В ситуации буллинга в тайну вовлечен целый класс. Просить о помощи, рассказывать, когда кому-то плохо, грозит опасность, причиняется регулярный вред - это правильно, достойно и очень смело. Даже если кто-то говорит, что ты “предатель”, “дятел” “стукач” др. Поступать правильно не всегда легко. А зачинщики травли опасаются, что об их поведении кто-то узнает, потому могут таким образом пытаться управлять (манипулировать) тем, кто хочет ситуацию прекратить.





“Так он сам виноват, что его дразнят”

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Травлю нельзя «заслужить». Как нельзя заслужить большое горе, смерть или болезнь.

Можно потерять дружбу из-за плохого отношения. Можно потерять статус и доверие из-за невыполненных обязательств. Но потерять право жить и учиться в безопасности, право на свободу от оскорблений и унижений – нельзя. Это неотъемлемые права каждого человека, вне зависимости от возраста, пола, здоровья, национальности и прочих признаков.

Нормально, что нам кто-то не нравится, а иногда даже бесит. Но это не может быть причиной и оправданием травли, издевательств и оскорблений. В мире очень много разных людей и если допустить, что каждый будет иметь право унижать, оскорблять неприятного ему, отличающегося человека, то мир превратится в очень-очень скверное место. Потому в цивилизованном сообществе есть общие правила, облегчающие совместную жизнь. Например, я не могу просто оскорблять, бить и травить другого человека. Я могу сказать, что неприятно мне, какие слова и действия другого меня задевают, но я не могу диктовать человеку каким ему быть, как выглядеть и думать.





«Если расскажу, будет только хуже»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Травля, как мы уже говорили, это “болезнь” коллектива. Вы прекрасно знаете, что если болезнь не лечить, сама она обычно не проходит. Может казаться, что станет хуже потому, что когда что-то сильно воспаляется, нарывает приходится предпринимать неприятные действия, выполнять какие-то болезненные процедуры. Лечение может быть неприятно и больно, но только в этом случае болезнь проходит. И еще долго что-то восстанавливается, заживает. А если оставить всё как есть, то нарыв будет долго набухать, гнить и в конце концов всё вылезет наружу и лечить придется уже всю руку или ногу. Так и с травлей, страшно сделать первые шаги, попросить помощи, рассказать друзьям, родителям, учителям, но только после этого травля может прекратиться.



«Я, наверно, сам виноват, что со мной так поступают»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Если тебя травят – ты не виноват. Дело вообще не в тебе. Как бы «правильно» пострадавший ни пытался вести себя, если травля в классе возникла, её сложно остановить одному человеку.



И более того: человек не должен один справляться с этим. Мы знаем много случаев, когда пострадавший от травли уходил из класса (в другой класс, школу), но травля в классе не прекращалась. Ведь теперь ты знаешь, что в буллинге есть роли, из которых не так-то просто выйти. Уходит один человек, а на его место находится другой. В случае травли, дело не в одном человеке, а в системе отношений, которую можно исправлять только сообща – когда все в классе (и окружающие класс люди) начнут вести себя немного по-другому: вступаться, защищать, говорить о проблеме, обращаться к взрослым, звать на помощь, выражать своё несогласие с несправедливостью, напоминать о правилах.

Важно договариваться о правилах! Придумать правила – это как раз то, что можно сделать своими усилиями, без помощи взрослых. Правила принимаются коллективно. В группе важно начать обсуждение: как нам нужно себя вести, чтобы не было травли? Как необходимо изменить поведение? Проблема в том, что в случае травли есть часть коллектива, которая не согласится сразу же принять правила и даже обсудить их. Но этих людей всегда меньше, чем тех, кому надоело наблюдать издевательства. Какие могут быть правила и как их принять, можно прочесть дальше. А сейчас мы хотим обратить ваше внимание на важность правил как коллективного договора о том, что мы делаем в классе, а чего не делаем. Часто взрослые стремятся навязывать детям те или иные нормы поведения, называя их правилами. Если говорить серьезно, правила – важная часть взаимоотношений в классе. Правила помогают договориться о поведении, которое никого не обидит, не внесет лишних ограничений и не позволит кому-то мешать другим. Правила – договор о том, как нам не мешать друг другу.

Взрослым людям тоже непросто! Мы рекомендуем, обращаться за помощью к взрослым. Но важно понимать: не все взрослые могут отличить травлю от конфликта! Иногда встречаются взрослые заблуждения относительно травли:



«Пусть справляется сам. Он что не мужик?»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Любой ребенок мальчик это или девочка (и любой взрослый!), может не справляться с какой-то трудной ситуацией. Среди людей нет суперменов! Каждый когда-то обращался за помощью. В ситуации травли все или многие выступают против одного. И ребенок просто не может долго противостоять всем и самостоятельно справиться с ситуацией. Это как требовать от человека со сломанной ногой, чтобы он попрыгал до больницы, а лучше чтобы сам вылечил на том основании, что при рождении ему достался определенный пол. “Он же мужик” - вообще не объясняет ничего и никаких суперменских обязательств не накладывает. А о ребенке вообще так говорить нельзя. Он или она - дети - люди, нуждающиеся в особой защите и безопасных условиях для развития.





«Переживёт, сам разберётся, станет только сильнее»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Так говорят те, у кого получилось справиться с тяжелой ситуацией и это внушает уважение. Только вряд ли эти люди хотели бы пережить эту ситуацию снова. Есть очень мало людей, которых может закалить травля. А остальные не смогут справиться и будут страдать. У нас ведь не древняя Спарта и мы готовим детей не к войне а к миру в котором будет преобладать безопасность а не насилие.



«Это их детские дела. Лезть в них не нужно»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Замечательное качество взрослого - уметь отдавать ответственность ребенку. Только в ситуации травли дети находятся в устоявшейся деструктивной системе отношений и сами не могут из нее выйти. Взрослые опытнее, мудрее, умнее и их обязанность обеспечить для детей безопасную обстановку, атмосферу. Поэтому в ситуации травли можно и нужно вмешиваться взрослым и помогать детям преодолевать возникающие трудности.





«А если я вмешаюсь и станет только хуже?  
(далее добавляется заблуждения про стукача  
или маменькиного сынка)»

Ответ специалиста или что здесь важно понимать?

Травля это насилие - сложная система отношений, которая сама по себе не изменится. Хуже будет, если не вмешаться! И любой ребенок имеет право на поддержку и защиту взрослого, если сам не может справиться. “Стукач” или “маменькин сынок” - это когда ребенок по каждому поводу жалуется или ябедничает, а родитель всё за ребенка решает и делает. В ситуации травли ребенок просит помощи, и взрослый не должен оставаться в стороне в этом случае.



**Вывод:** не дайте заблуждениям увести себя от сути проблемы! Травля – это плохо. В одиночку здесь не справиться. Терпеть это нельзя! Про это можно говорить и просить помощи!

## **Что делать?**

### *Рекомендации специалистов*

Если в классе случился буллинг. Что делать?

Взрослым – учителям, администраторам, родителям.

Вы спросите нас: “А зачем нам знать, что делать взрослым?!” А мы ответим: “Вы же видели, что у взрослых тоже бывают заблуждения? Важно, чтобы дети понимали, где и как взрослые должны помогать, какую помощь оказывать и не стесняться за помощью обращаться. А иногда даже рассказывать взрослым о том, чем они могут помочь в той или иной ситуации”. Люди очень разные. Иногда им, независимо от возраста, нужно подсказывать, что делать!

### **Как понять, что взрослые обратили внимание на проблему и помогут её решить?**

- Учитель может провести классный час или просто разговор, где обсудит с вами ситуацию. Ведь не всё учитель может видеть сам. Собрать информацию о происходящем без помощи учеников трудно. На такой классный час учитель может позвать психолога, социального педагога или кого-то из других взрослых в школе. Это может быть разговор про конкретное происшествие, а может про проблему травли и издевательств в целом. Важно понимать, что возможность обсуждать происходящее - хороший знак. Не стоит пугаться таких разговоров. Они означают, что на травлю обратили внимание.
- К ребятам из класса с буллингом взрослые могут обращаться индивидуально: прояснять ситуацию, уточнять детали. Ведь снаружи не всегда видно, как выглядит травля и кто какие роли занимает. А без этого сложно понять: кому в классе нужно очень срочно помочь и поддержать, кого вовремя остановить и вернуть к правилам, чётко обозначить границы допустимого поведения, кого поддержать в решении защищать и вступаться и др.

- Учителям в школе может понадобится какое-то время, чтобы запланировать работу против травли. За этот период они могут провести родительское собрание, на котором расскажут о проблеме родителям. Если с тобой начали говорить о травле дома - это хорошо. Расскажи о происходящем родителям, поделись с ними тревогами и переживаниями. Но помни, ругать кого-то одного за происходящее во всём классе - нельзя. Ругать здесь вообще бессмысленно. А вот обсудить правила общения в классе, способы вступаться за кого-то, защищать себя - полезно и важно.
- Взрослые могут проводить регулярные мероприятия и классные часы, тестирования. Это значит, что они помнят про проблему и стараются не упускать её из вида. Мероприятия могут быть информационными (рассказать о проблеме травли, как она выглядит, чем опасна) и профилактическими (обсуждение правил в классе, тренинги на сплочение коллектива и др.). Кроме того, с классом могут работать разные люди и специалисты, кроме классного руководителя: психологи городского центра, приглашенные профессионалы, другие учителя школы. Всё это хорошие признаки помощи.

**Но! Взрослые тоже могут растеряться, могут не знать, что делать, могут тоже заблуждаться по поводу травли. Это можно понять по таким высказываниям:**

- “Ты выдумываешь..”,
- “Разбирайтесь сами”,
- “Может, тебе нужно как-то подружиться с остальными, быть более активным/спокойным/внимательным/инициативным и пр.”,
- “Сегодня поругались, завтра помириться”,
- “Просто не обращайтесь внимания, главное - учёба”
- “Ты просто сам(а) неправильно себя ведёшь, пока не изменишься - тебя будут травить”.



Если обратившись за помощью к учителю, любому другому взрослому по поводу травли, ты слышишь такие и похожие фразы, от которых чувствуешь, что тебе стало хуже, тебя не услышали, кажется, что ты сам(а) виноват(а)....

Помни - это как раз тот случай, когда взрослый растерялся или заблуждается. Это значит, что нужно продолжить поиск взрослых, которые помогут. Просить помощи и поддержки можно и нужно не раз, не два, а столько - сколько потребуется, чтобы тебя услышали. Искать помощь и поддержку можно у разных взрослых: у учителей, школьных специалистов, родителей, старших братьев/сестер, у тех, кому доверяешь.



## Если в классе буллинг... Что делать детям?

**Самое главное:** если ты заметил, что в классе травля, в какой бы роли ты не находился и если тебе не нравится происходящее, то нужно начинать об этом говорить. Говорить с одноклассниками, другими ребятами в школе, с учителями и другими школьными работниками, с родителями, дедушками, бабушками и другими родственниками. И звонить на Детский телефон доверия. Чем больше об этом говорить, тем быстрее можно остановить травлю.

**В школе** можно обратиться: к классному руководителю, к психологу и социальному педагогу, к любому учителю-предметнику, которому доверяешь. Кроме того, у каждого ученика есть право обратиться к завучу, директору школы и описать проблему, с которой столкнулся ты или кто-то, кого ты знаешь.

Ещё лучше, **объединиться с товарищами** из класса, кто тоже против травли и действовать вместе. Важно называть происходящее своими именами: называть травлю - травлей/буллингом/издевательством, а не конфликтом или чем-то другим.

Можно и нужно обсудить и принять **правила класса**, чтобы всем было было комфортно и безопасно.

Мы приводим только некоторые примеры. Здорово будет, если вы с классом придумаете и добавите в этот список свои, подходящие вам, правила. Когда правила принимают, их обсуждают и принимают сообща. Бывает так, что правила кем-то нарушаются и тогда важно продумать, что мы делаем в таких ситуациях (например, обращаемся к “арбитру” - классному руководителю или другому взрослому, старшему товарищу), как мы напоминаем друг другу о правилах, не нарушая их при этом. Например, важно договориться, что нельзя нарушать чужие права, даже если причина кажется веской.

- помогать, когда другому плохо/ нужна помощь и т.п.
- не смеяться вместе со всеми, если кому-то от шутки больно, обидно
- говорить, если замечаешь травлю/ не участвовать в травле никогда

- решать конфликты словами
- .....
- .....
- .....

Важно рассказать родителям о том, что происходит, и о том, к кому вы уже обращались. Можно показать эту книжку и взрослым, обсудить вместе с ними происходящее в классе, спланировать шаги помощи.

Травля боится, что о ней узнают. Травля не живет там, где все готовы замечать ее и останавливать.

Помни, ты имеешь право не страдать и право на то, чтобы тебе и всем одноклассникам помогли взрослые.



## **Травля бывает не только в классе!**

Сегодня травля “живет” в сети Интернет.

Если тебя преследуют в сети интернет, угрожают, оскорбляют, вымогают деньги или личную информацию, говорят, что расскажут о тебе что-то плохое и постыдное твоим друзьям, знакомым и родственникам, если угрожают, что причинят вред тебе и твоим близким, и это делают какие-то незнакомые или плохо знакомые люди, то:

Важно и нужно рассказать об этом родителям!

Мы знаем, что большинство детей не говорят о таких ситуациях родителям, потому что боятся, что родители заберут телефон, планшет или компьютер. Да родители часто так поступают, потому что боятся и переживают за твою безопасность и могут не понимать насколько для тебя важно быть на связи с друзьями, подругами, одноклассниками или просто знакомыми в сети.

Тебе может быть стыдно или страшно, что родители об этом узнают и будут ругаться. Только помни, что как бы они не ругались, они тебя любят и будут тебя защищать. А ты можешь не знать как поступить. И это нормально, испытывать затруднения или быть в растерянности. Важно в таких ситуациях просить помощи.

Те люди, которые тебе угрожают, обижают или запугивают в сети, всегда боятся, что об этом кто-то узнает из взрослых. Такие их действия, почти всегда останавливаются сразу, когда вмешиваются родители или кто то из взрослых.

Если по каким-то причинам сейчас не можешь рассказать родителям, проси помощи и поддержки у других взрослых, кому доверяешь. Или у друзей!

Звони на детский телефон доверия (88002000122 - звонок бесплатный!) или обращайся в чаты психологической помощи для детей - “твоя территория.онлайн” <https://www.xn--b1agja1ac-macmce7nj.xn--80asehdb/> и “мырядом.онлайн” <https://www.xn--d1apbhigd3a.xn--80asehdb/> и на линию помощи “Дети онлайн”

8 800 25 000 15.

Все эти службы будут готовы тебе помочь. Помни: в любой сложной ситуации важно не оставаться в одиночестве, а поделиться с кем-то своей бедой, опасениями, страхами и сомнениями. Тогда вместе всегда можно найти выход.

## Где искать помощи?

Ты уже знаешь, что о травле молчать нельзя. Но бывает так, что среди близкого круга взрослых ты не нашел понимания. Бывает, что ты не можешь обратиться к взрослым (для этого есть много разных причин). А может просто не знаешь, что и как сказать. Ну, нет готовности к кому-то обращаться, а ситуация тревожит, пугает и не прекращается. Или ты не уверен, что происходящее - травля? Для всех случаев, когда ты сомневаешься, есть один правильный ответ - Детский телефон доверия!

Тебя всегда выслушают. О тебе и твоём звонке никому не расскажут.

Звонок бесплатный. Звонить можно в любое время: хоть утром, хоть глубокой ночью, хоть среди бела дня. Там всегда снимут трубку, выслушают и помогут!

Звони на Детский телефон доверия! 8-800-2000-122. Там помогут разобраться в проблеме. Можно звонить даже с родителями, с учителем, с одноклассниками. Самое главное - не опускать руки и не сдаваться, настойчиво искать помощи и объединяться против травли.



Дорогой наш друг-читатель! Наша книжка завершается. Мы понимаем, что буллинг (травля) - явление сложное и неприятное. Но лучше знать и понимать, что это такое, чем терпеть и страдать.

Благодарим тебя за то, что ты дочитал до конца! Это не простая книга. Травля - явление, существующее в любой школе. Может показаться, что это всё сложно и страшно. Конечно, никому и не хочется сталкиваться с этим или как-то прикасаться к подобным проблемам.

Может возникнуть вопрос: “А что я один могу сделать?”

Мы точно знаем, что ты можешь многое!

Ты можешь не проходить мимо, когда кого-то обижают.

Ты можешь не смеяться, когда смеются над тем когда другому плохо.

Ты можешь просить помощи там, где никто не решается.

Ты всегда можешь задуматься: “А правильно ли я поступаю?” И сделать иначе, чем обычно. Ты можешь принимать самостоятельное решение.

И когда ты начнешь это делать, то скоро заметишь рядом с собой, таких же равнодушных ребят, мальчиков и девочек, учителей, родителей и других взрослых. Все вместе вы сможете справиться не только с травлей, но и с любой другой бедой.

Ты встретился с этой книгой, и книга встретила с тобой. Сейчас многое знаешь и можешь помочь не только себе, но и другим.

Покажи эту книгу друзьям, одноклассникам, родителям, учителям и тогда уже не ты будешь бояться травлю, а травля будет бояться вас всех.

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ -



ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ



Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Институт социальных услуг и инноваций «ВЕКТОР»

614010, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 7а, офис 244

8 (342) 299 99 82

[vectornko.ru](http://vectornko.ru)