

## **Если в классе травля... Что делать?**

Школьная травля это не новое явление, каждый из вас в своей жизни, наверняка, хотя бы косвенно с этим сталкивался.

Нельзя любое агрессивное поведение детей называть травлей. Дети дерутся, обзываются, проявляют агрессию по отношению друг к другу. И это не хорошо, конечно, но нормально. Это может стать поводом, для того чтобы научить детей взаимодействовать, разрешать конфликты мирным путем. Конфликты в детском коллективе – это важная часть взросления. А издевательства – нет. Те способы, которые работают в разрешении конфликта, в решении проблемы абсолютно неэффективны. В конфликте силы сторон примерно равны, а в травле всегда есть неравенство. Травля не закаляет характер, это патология (болезнь), которая ожесточает и травмирует, имеет крайне негативные последствия для всех его участников, даже для тех, кто в этом не участвует, а просто наблюдает.

Также иногда путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы все его любили. В классе, да и в любой другой группе не могут быть все одинаково популярны. Суть травли не в том, что кто-то кого-то не любит, а в том, что травля – это насилие (эмоциональное или физическое). Абсолютно все дети имеют право на безопасность.

Травля не связана с конкретными людьми. Есть такое мнение, что если тебя травят, значит с тобой что-то не так, надо меняться. Но это не так. Если в классе принято травить, то травить можно кого угодно и за что угодно.

Травля это плохо не только для пострадавшего. Иногда кажется, что это плохо только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается. Он не хочет ходить в школу, иногда он даже не хочет жить на свете. Да, ему действительно несладко.

Но травля – это плохо для всех. Если в классе стало можно издеваться над кем-то, если те, кто травят, думают, что так надо и никто их не останавливает – это меняет всю жизнь класса.

Больше никто не может чувствовать себя в безопасности. Сегодня травят его, но завтра «каким-то не таким» могу стать я. А если человек постоянно боится, ему сложно жить. И учиться сложно, и радоваться, и дружить. Именно страх самому оказаться жертвой часто заставляет участвовать в травле неплохих ребят. Им стыдно, противно, неловко, но пока они смеются вместе со всей толпой, они чувствуют себя хоть немного в безопасности. Сегодня жертва он, а не я. И очень важно, чтобы так всё и осталось.

Сами дети с травлей справиться не могут. За это должны нести ответственность взрослые. К ним надо обращаться за помощью.

У Людмилы Петрановской есть очень хорошая книга «Что делать, если...» Она предлагает очень хорошие, рабочие рекомендации о том, что делать в разных трудных жизненных ситуациях. Я вам расскажу о том как себя вести, если тебя обижают.

### **Что НЕ надо делать:**

- спорить и доказывать, что они не правы,

- отвечать тем же,
- угрожать,
- делать вид, что не слышишь,
- плакать и жаловаться,
- бросаться в драку,
- пытаться непременно всё это остановить.

Зачем останавливать то, что не может тебе причинить вреда? Им нравится это делать, поэтому эта информация о них, а не о тебе.

### **Правильно:**

- пожать плечами (может, и так),
- перевести внимание на обидчиков (да я знаю, что тебе нравится так говорить),
- согласиться (да, у меня полно недостатков, ты верно заметил),
- дать разрешение (ты можешь так думать, если хочешь).

По началу обидчики могут ещё больше разойтись. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что им нет никакого дела до твоего внешнего вида и твоих качеств. Им хотелось получить удовольствие от твоей обиды и власти над тобой. А нет обиды и нет власти, и смысла продолжать дальше тоже нет.

Но иногда этого может быть недостаточно. Травля переходит все границы и это не ограничивается словами.

Если тебя ударили, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе. Это уже не просто травля, это насилие и оно запрещено законом.

Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и проси о помощи. Ты не станешь от этого ябедой. Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идёт о насилии, оно должно быть прекращено и помощь взрослых здесь необходима.

Если обидчики запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь вообще убьем!» Не верь! Такие люди всегда связываются только с незащитными. Часто достаточно одного серьезного разговора. А если взрослые решат, что разговора не достаточно они обратятся в полицию.

Травля – это болезнь группы и лечить её надо всем вместе.

Это совсем не сложно, если захотеть.

Молчание и позитивное подкрепление буллинга со стороны группы – это именно то, что позволяет агрессору продолжать свои издевательства.

Как это выглядит для агрессора: если никто не говорит, что я неправильно себя веду, значит, всё хорошо и можно так себя вести.

А для жертвы это значит: если никто ничего не делает, чтобы прекратить издевательства, значит, я это заслужил, я сам виноват, мне надо потерпеть.

Если хотя бы один человек в группе встает на защиту жертв буллинга, то вероятность травли значительно снижается.

### **Что можно сделать?**

- сказать «Это не круто, это глупо, прекратите»,
- подойти к тому, кого обижают и сказать: «Не слушай, это они сдуру»,
- подойти к агрессору и сказать, что вам это не нравится, если они не прекратят, вы расскажете взрослым,
- попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе.

Всё это очень простые действия, но они работают. Травля держится на идее: «Все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, травля быстро сойдёт на нет.

В своём классе каждый имеет право быть в безопасности!

Если такое происходит в вашем классе обратитесь за помощью к классному руководителю, социальному педагогу или ко мне и обязательно расскажите родителям!