



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И
ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Уважаемые родители!

Памятка поможет вам определить эмоциональное состояние вашего ребенка и оказать ему психологическую поддержку

Разные события, в том числе и негативные, влияют на эмоциональное состояние человека и могут вызывать тревогу и страхи. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Но если мы не контролируем ситуацию, тревога становится чрезмерной.

Самое главное, на что может повлиять взрослый, — собственное эмоциональное состояние. И это же самый действенный инструмент влияния на состояние детей, испытывающих тревогу или страх. Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые.

Наша задача как родителей — знать максимальное число стратегий, чтобы помогать себе справиться с тревогой. Ребенок учится через нас: если он увидит, какими способами мы сами улучшаем свое состояние, он тоже сможет справиться с переживаниями, когда они его настигнут.

Простые действия для стабилизации своего эмоционального состояния

- ● ● Сосредоточьтесь на том, на что вы можете влиять: на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Составьте список дел, с которыми вы можете справляться прямо сейчас.
- ● ● Успокойтесь, прежде чем общаться с детьми: дышите, гуляйте, занимайтесь физкультурой, выговаривайтесь друзьям.
- ● ● Уделите больше времени дружелюбному, поддерживающему общению с родными и близкими.
- ● ● Ограничьте время чтения или просмотра новостей, выберите для себя час в день, когда вы в спокойной и безопасной обстановке сможете с ними познакомиться.

Какими могут быть признаки страха или тревоги у ребенка

● ● ● Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие **признаки**:

- постоянное беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушение сна;
- намеренное избегание общения с конкретным человеком (несколькими людьми);
- страхи, связанные с разлукой (сны или кошмары о разлуке; отказ посещения школы, страх оставаться одному; физические симптомы в моменты, когда ожидается разлука, включая рвоту, диарею и боли в животе);
- ожидание того, что произойдет что-то плохое;
- страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;
- острая боязнь животных (собак или птиц, насекомых), темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.

Если Вы заметили в поведении ребенка хотя бы одну из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребенок находится под влиянием страха, тревоги

● ● ● ***Причины тревоги и страха у детей:***

- повышенная тревожность и страхи родителей;
 - повышенная эмоциональная нагрузка;
 - внезапная смена окружающей действительности;
 - неблагоприятные отношения, конфликты;
 - острое переживание за родных и близких;
 - отсутствие эмоционального контакта со значимыми людьми;
 - продолжительная ситуация неопределенности.
- 

Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку ребенку

● ● ● Понимающий и любящий родитель имеет особое значение для детей, испытывающих тревогу, страх. Постарайтесь следовать рекомендациям:

1. Правильное общение – это уже большая поддержка. Старайтесь сами говорить меньше, избегайте оценочных высказываний. Постарайтесь всегда находить время для общения.

2. Обсуждайте с подростками, что происходит, если от них есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите ее. Если очень хотите выразить свое мнение, убедитесь, что не усилите тревогу.

3. Старайтесь не оставлять ребенка в одиночестве надолго.

4. Помогите ребенку выражать негативные эмоции приемлемыми для его возраста способами. Действенным будет включение его в творческую, спортивную или игровую деятельность (а также физический труд, массаж, прогулка на свежем воздухе, надувание воздушных шариков, топание ногами, «битва подушками», ведение дневника и др.).

5. Честно сообщите ребенку, какие чувства вы сейчас испытываете. Важно быть в диалоге и открыто рассказывать о том, что вы переживаете сильные чувства, с которыми пытаетесь справиться.

6. Ребенку, который испытывает тревогу, страх, очень сложно расслабиться. Для того, чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

7. Обращайтесь за помощью к специалистам, на горячие линии.



Упражнения, позволяющие снизить эмоциональное напряжение

Чем выше тревога, тем более простыми методами мы должны себе помогать. Дыхательные и релаксационные упражнения можно выполнять стоя или сидя, как дома, так и на улице. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.

● ● ● Упражнение «5, 4, 3, 2»

Сосредоточьтесь на настоящем моменте: например, найдите глазами 5 предметов из одного материала или цвета, выделите для себя 4 звука, отследите в теле 3 ощущения, сконцентрируйтесь на 2 запахах.

● ● ● Упражнение «Дудочка»

Сделайте легкий вдох. Представьте, как вы подносите к губам небольшую дудочку. Вытяните губы трубочкой и медленно выдыхайте. Повторяйте это упражнение одну минуту несколько раз в день.

● ● ● Упражнение на расслабление мышц

На вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки. На выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе.

Затем сделайте круговые движения шеей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения.

После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног.

Применение предлагаемых упражнений поможет уменьшить уровень тревоги, страха, приподнять настроение. Важно применять их регулярно



Помощь каких специалистов может понадобиться ребенку с высоким уровнем тревоги, страха

- ● ● Если Вы следовали предложенным рекомендациям по оказанию помощи вашему ребенку, а в результате страх и тревога не покидают его, то вам необходимо вместе с ребенком обратиться за профессиональной психологической помощью к специалисту

- ● ● Минпросвещения России на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации организована работа круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых. Московским государственным психолого-педагогическим университетом (МГППУ) совместно с психологами из МЧС России оказывается консультативная помощь (бесплатно, круглосуточно)

8 (800) 600-31-14



Управление Образования ГРМО РК

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ
ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ**

г. Городовиковск, 2021 г.

Среди проблем подросткового возраста, помимо проблем с сохранением и поддержанием здоровья, внимание привлекает проблематика аддиктивного поведения и его последствиях. Сеть Интернет, как вид телекоммуникации – является новым направлением социальной реальности. Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в читальном зале, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую Вам информацию Вы можете получить, не отходя от компьютера. Появился новый вид психологического расстройства - Интернет -аддикция. Или иными словами Интернет-зависимость.

Актуальность исследования психологических последствий Интернет-зависимости в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков - пользователей Интернета (около 60% в настоящее время); во-вторых, тем, что чрезмерное влечение к интернету разрушающе действует на подростка вызывает отрицательное воздействие на психику; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет- зависимости, который до настоящего времени в отечественной литературе практически не рассматривался. Множество работ известных психологов и психотерапевтов посвящено проблематике Интернет-зависимости в подростковом возрасте. И это еще одна причина, по которой психологическое изучение отрицательной стороны опосредованной Интернетом деятельности является значимой и перспективной областью в исследовательской деятельности.

Термин "Интернет-зависимость" еще в 1996 году предложил американский психотерапевт Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно болезненного, пребывания в Интернете. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться: клинический психолог, профессор психологии Питсбургского университета К. Янг и психиатр А. Голдберг.

Голдберг в 1995 г. предложил комплект диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по данной проблеме. В 1998-1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 г, Интернет-зависимость оказалась фактически легализована - не как клиническое направление в ограниченном смысле слова, но как отрасль изучений и сфера оказания людям психологической помощи.

В настоящее время активно уделяется внимание на современные проблемы связанные с психологическими зависимостями. Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблемной зависимости от Интернета. Фактически ставится вопрос о множестве способов "ухода" из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей Ц.П. Короленко. "Элементы аддиктивного поведения, - пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, - свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает преобладать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности"

Итак, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к Интернет-зависимости феноменам могут быть даны альтернативные объяснения. Интересам ряда психологов отвечает борьба за признание соответствующих феноменов разновидностью психологической зависимости. Для начала ставится задача включить данную зависимость в пятое пересмотренное издание Международной классификации болезней DSM.

В России вопрос вреда наносимого подростку той или иной информацией поднят на государственном уровне. С 1 сентября 2012 года начал действовать Федеральный Закон 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию»

Статья 1. Сфера действия настоящего Федерального закона

Настоящий Федеральный закон регулирует отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, в том числе от такой информации, содержащейся в информационной продукции.

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

В настоящем Федеральном законе используются следующие основные понятия:

1) доступ детей к информации - возможность получения и использования детьми свободно распространяемой информации;

2) знак информационной продукции - графическое и (или) текстовое обозначение информационной продукции в соответствии с классификацией информационной продукции, предусмотренной частью 3 статьи 6 настоящего Федерального закона;

3) зрелищное мероприятие - демонстрация информационной продукции в месте, доступном для детей, и в месте, где присутствует значительное число лиц, не принадлежащих к обычному кругу семьи, в том числе посредством проведения театрально-зрелищных, культурно-просветительных и зрелищно-развлекательных мероприятий;

4) информационная безопасность детей - состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

Статья 3. Законодательство Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию

Законодательство Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, состоит из Конституции Российской Федерации, настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними иных нормативных правовых актов.

Статья 4. Полномочия федерального органа исполнительной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию

Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей

Статья 6. Осуществление классификации информационной продукции

Статья 7. Информационная продукция для детей, не достигших возраста шести лет

К информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, содержащая информацию, не причиняющую вреда здоровью и (или) развитию детей (в том числе информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом эпизодические ненатуралистические изображение или описание физического и (или) психического насилия (за исключением сексуального насилия) при условии торжества добра над злом и выражения сострадания к жертве насилия и (или) осуждения насилия).

Статья 8. Информационная продукция для детей, достигших возраста шести лет.

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 7 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом.

Статья 9. Информационная продукция для детей, достигших возраста двенадцати лет.

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста двенадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 8 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом.

Статья 10. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет.

Исследование Интернет-зависимости.

Значительное место в исследовательской практике специалистов, разрабатывающих проблематику зависимости от Интернета, занимают качественные методы. Вплоть до настоящего времени значительная часть исследований методически построена как выборочные опросы, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием респондентов, которые ощутили психологический дискомфорт. Контрольные группы, как правило, не формируются, клинические опросы не практикуются. Методические погрешности проведенных в этой области исследований неоднократно критиковались. Лишь в последнее время появились немногочисленные пока что лабораторные и клинические исследования, которым, разумеется, недостает присущей сетевым опросам массовости.

Практикуется также публикация статей, содержащих анализ случаев или включенного наблюдения за деятельностью зависимых - например, в ходе сетевой игры. Следует отметить также рост числа количественных исследований.

Могут быть выделены следующие направления исследований зависимости от Интернета: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах опосредствованной применением Интернета деятельности, стадии развития и модели Интернет-аддикции; выявление возможных корреляций и/или каузальных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний.

Понятия и критерии Интернет-зависимости.

В самом общем виде Интернет-зависимость обозначается как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". В некоторых психологических словарях Интернет-зависимость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Как мы видим, терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются наименования "зависимость от Интернета", или "Интернет-аддикция", а также "избыточное/патологическое применение Интернета". При обилии наименований специалисты во многом едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену.

Так, отмечают неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете; склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное "забывание" о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.

Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома:

1. навязчивое желание проверить e-mail;
2. постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
3. жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
4. жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Общими чертами интернет-зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна.

Современная картина проблематики подростковой интернет зависимости.

Интернет- зависимость – ненавязчивое желание выйти в интернет, находясь off- line, и неспособность выйти из интернет, будучи on-line.

В настоящее время Интернет- зависимость не включена в список психических расстройств и заболеваний. Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает что нет самой проблемы.

В России вопрос вреда наносимого ребенку той или иной информацией поднят на государственном уровне. С 1 сентября 2012 года начал действовать Федеральный Закон 29.12.2010 № 436- ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию».

Сегодня человечество столкнулось с проблемой последствий связи "компьютер-психика". В данный момент уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое Интернет может оказать на личность пользователя, является глубоким и системным. А.Е. Войскунский с соавторами, подводя итог начальному этапу психологических исследований Интернета, указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при так называемой, Интернет-аддикции, существует возможность позитивного развития отдельных способностей. Да, в цепочке "подросток - компьютер - интернет" возможно два варианта развития их взаимосвязи: "положительный" и "отрицательный". Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которая выражается в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом

В связи с поставленной задачей постараюсь систематизировать и обобщить немногочисленные данные о влиянии зависимости от Интернета на личность подростка, а также постараюсь ответить на вопрос, почему именно подростки оказываются на сегодняшний день в основной группе риска формирования новой формы аддиктивного поведения (количество интернет-зависимых подростков в разных странах колеблется от 1,4% до 17,9%).

Группы риска:

- Дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения.
- Подростки, не приверженные никакими серьезными увлечениями (спортивные секции, внутри школьное самоуправление и т.д)

Психологические симптомы Интернет-зависимости у подростков:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- Проблемы с учебой;
- Навязчивое стремление проверять электронную почту;
- Предвкушение следующего сеанса on-line;
- Неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер- вплоть до скандала.

Методические рекомендации организации первичной профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили американцы в конце 80-х годов. По их мнению, симптомы зависимости таковы: навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в интернете, постоянное ожидание следующего выхода в сеть, пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и непреодолимая тяга поиска информации в сети. Другая форма зависимости - общение в чатах, тоже не так безобидна, т.к. может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

В запущенных случаях интернет- зависимости личность перестает обращать внимание на окружающий мир, на то что происходит во круг него, а так же перестает обращать внимание даже на

себя, на свой внешний вид, перестает следить за своей внешностью и за частую пренебрегает гигиеническими процедурами

Называют множество отрицательных последствий от появления в нашей жизни компьютеров: подростки меньше читают печатную литературу, много времени проводят за компьютерными играми, предпочитая их прогулкам, урокам, общению с близкими и друзьями.

Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушением осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана быстро наносят ущерб. Часто можно встретить и жалобы на онемение пальцев и правой руки. Появилось даже название симптома - "рука, держащая мышь"

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, разработать методики первичной профилактики, воспитать культуру безопасного использования Интернет. Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;
- лучше работать за компьютером в первой половине дня;
- комната должна быть хорошо освещена;
- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см;
- периодически делать зарядку для глаз.

Уберечь детей от интернет-зависимости и игровой зависимости можно, если выполнять следующие условия:

1. Колличество времени проведенное с семьей должно быть увеличено. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Правильное воспитание. Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной. Неправильное семейное воспитание – гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.

3. Положительный личный пример. Если кто-то из родителей подвержен привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби:

книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать Интернет в полезных целях будет значительно больше.

4. Поместить компьютер для свободного доступа к нему в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.

5. Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен, чтобы дети не привыкали к его постоянной работе.

6. В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.

7. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

8. Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой (так как будет трудно заставить ребенка делать что-то другое в течение дня) и вечером – перед выполнением домашних заданий и перед сном (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).

9. Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

10. При покупке компьютерной игры необходимо обращать внимание на пиктограммы, присутствующие на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет»).

11. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.)

12. Если вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

МЕТОДИКИ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОТРЕБЛЕНИЕ И/ЛИ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Цель Методики – выработка комплекса мер по противодействию воздействию негативной информации на несовершеннолетних по результатам выявленных уровней вовлеченности профилей в деструктивный контент в социальных сетях и социально-психологических портретов обучающихся, владеющих данными профилями.

Что такое деструктивное поведение?

Деструктивное поведение – это отклоняющееся от общепринятой нормы и морали поведение, разрушающего характера.

Разрушения затрагивают все сферы жизни человека: здоровье, отношения с друзьями, социализация и т.д.



Простыми словами:
Деструктивное поведение – поведение разрушительное.

В чем же оно проявляется?
Что при этом пытается разрушить человек?

Какие существуют деструктивные контенты?

Интернет - угрозы

- **Вовлечение ребенка в сексуальные действия через Интернет.** С ребенком в Интернете выходит на контакт педофил (нередко представляющийся сверстником) и входит в доверие к ребенку. Целью педофила является реальная встреча для совершения сексуальных действий или вовлечение ребенка в сексуальные действия через Интернет посредством веб-камеры.
- **Вовлечение несовершеннолетних в преступные и экстремистские группировки.** Опасность заключается в трансляции деструктивного мировоззрения подростку и направления его повседневной деятельности в деструктивное русло.
- **Пропаганда и популяризации потребления наркотиков среди подростков и молодежи.** Подросткам предлагаются рецепты изготовления одурманивающих веществ и смесей из подручных материалов, а также предоставляется возможность приобретения подобных средств.

Благодаря этой методике мы сможем выявить уровень вовлеченности обучающихся по таким направлениям, как:

- скулшутинг – вооруженное насилие на территории образовательной организации, направленное на учащихся и педагогов;



- суицидальное поведение – осознанные, добровольные, самостоятельно выполненные действия, целью которых является смерть;



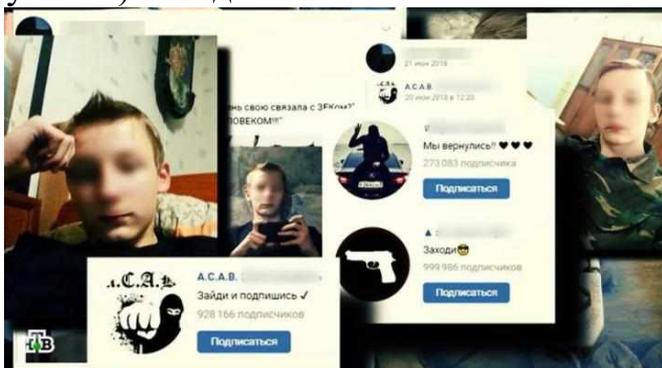
- околфутбол – движение в среде футбольных болельщиков, нарушающих общественный порядок, обосновывающих свои действия футбольными пристрастиями;



- анархизм – система взглядов, отрицающих необходимость власти и государства;



- криминальная субкультура – молодежная субкультура с криминально-уголовной идеологией, созданная с целью совершения противоправного (преступного) поведения.



При выявлении уровня индекса вовлеченности у обучающегося работа будет построена не индивидуальная, а групповая (с классом/группой). Также обращаем Ваше внимание на то, что учащиеся не будут поставлены на различные виды учета (Внутришкольный учет, Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав, Подразделение по делам несовершеннолетних при МВД по Республике Калмыкия).

Плюсы методики:

- Дополнительная профилактика вовлеченности обучающихся в деструктивные контенты, групповая коррекционная работа, взаимодействие с родителями;
- С помощью методики можно узнать уровень вовлеченности ребенка, а также понять его социализацию, соотнося с реальной его жизнью;
- Позволяет на раннем этапе выявлять девиантное, а также деструктивное поведение у детей (отклоняющееся) в социальных сетях и коррекционная работа с обучающимися;
- Совместная работа образовательной организации и др. ведомств по профилактике деструктивных проявлений среди обучающихся;
- Возможность проведения повторного анализа профилей «группы риска» (после коррекционной и профилактической работы).

Часто задаваемые вопросы:

1. Зачем в согласии паспортные данные? – Согласно ст. 6 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» всегда указываются паспортные данные. Стороны в рамках взаимодействия по настоящему Соглашению руководствуются Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, нормативными правовыми актами Российской Федерации.

2. Зачем нам нужна эта методика, если мы уверены в детях? – Проведение подобного мониторинга необходимо для профилактики. Чтобы вовремя помочь ребенку, если он оказался в ситуации давления в сети Интернет.

3. Будут ли проверяться личные сообщения? – Выгрузка профилей автоматизированная, с «защитами» определенными параметрами, которые направлены на деструктивный контент. Согласно п. 1.1. Соглашения о Конфиденциальности: Для целей настоящего Соглашения принимаются следующие значения терминов:

1.1. «Конфиденциальная информация» – сведения любого характера (производственные, технические, экономические, организационные и другие), в том числе о всех намерениях, фактах и результатах сотрудничества Сторон, и иная информация, относимая законодательством Российской Федерации к информации ограниченного доступа, а также персональные данные, переписка, телеграфные и иные сообщения, а также любая иная информация, в отношении которой Сторонами установлен режим конфиденциальности и (или) имеющая на материальных носителях гриф «Для служебного пользования» или «Конфиденциально», в том числе:

- любая информация, относительно которой Передающая сторона устанавливает режим конфиденциальности, а также к планам, намерениям или возможностям, связанным с вышеизложенным;

- любые сведения или данные, имеющие действительную или потенциальную ценность в силу их неизвестности третьим лицам, к которым нет свободного доступа на законном основании, и к охране конфиденциальности которых Передающая сторона принимает меры;

- настоящее Соглашение;

- договоры (соглашения) и (или) любые их части, заключенные между Сторонами.

4. Номер телефона зарегистрирован на родителей, получается все остальные номера тоже будут проверены? – в данном случае Сторона, которая занимается проверкой, будет пытаться находить профиль на основании ФИО, даты рождения и города проживания. Если же здесь не удастся, то обучающийся выйдет с комментарием «профиль не найден».

5. Почему согласие подписывается на 5 лет, а не на один год? – в Федеральных законах не указаны определенные сроки хранения, срок средний по всем регионам.

ВАЖНО! Порой даже невинное увлечение, то что кажется ребенку игрой, может привести к негативным последствиям.

Управление образования ГРМО РК

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЕКТ
«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122»**

г. Городовиковск, 2022 год



Детский телефон доверия 8-800-2000-122 работает во всех субъектах Российской Федерации. Дети и родители в любом населенном пункте России со стационарных или мобильных телефонов могут обратиться за экстренной психологической помощью.

В 77 субъектах Российской Федерации помощь доступна в круглосуточном режиме.

Под единым номером 8 800 2000 122 работают 215 региональных служб детского телефона доверия.

За 11 лет работы на Детский телефон доверия поступило около 11 млн. обращений.

Детский телефон доверия включен в список проектов, способствующих достижению национальных целей и выполнению задач Десятилетия детства.

Продвижение Детского телефона доверия

Интернет-сайт «Детский телефон доверия»

С целью повышения доверия, информированности и заинтересованности детей и их родителей в получении экстренной психологической помощи работает **интернет-сайт «Детский телефон доверия» www.telefon-doveria.ru.**

На страницах сайта постоянно публикуются уникальные авторские статьи по актуальным вопросам подростковой проблематики, детско-родительских отношений. Размещается инфографика. Создана и регулярно обновляется рубрика «Часто встречающиеся ситуации».

Рекламно–информационные материалы, созданные по заказу Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

При проведении мероприятий по продвижению экстренной психологической помощи можно использовать рекламно-информационные материалы Фонда,

в том числе из серии «Слова тоже ранят». Данные материалы направлены на широкую аудиторию и включают в себя видео и аудиоролики, макеты печатной продукции, интернет-баннеры (можно ознакомиться на сайте Фонда <https://fond-detyam.ru> в разделе «Рекламно-информационные материалы о ДТД»).

Все вышеперечисленные материалы предоставляются на безвозмездной основе. Для получения рекламно-информационных материалов и «методических кейсов» можно направить заявку (форма представлена на сайте Фонда в разделе «Рекламно-информационные материалы») в Департамент коммуникаций Фонда по электронной почте: **pr_fond@mail.ru**. Для использования также доступны рекламно-информационные материалы, ранее созданные Фондом, в частности материалы, посвященные принципам работы Детского телефона доверия.

Информационно-методический портал для специалистов общероссийского детского телефона доверия

Информационно-методический портал для специалистов детского телефона доверия <https://vdtd.ru> создан в 2020 году.

Наполнение портала актуальным контентом обеспечивают ведущие образовательные организации высшего образования в сфере подготовки специалистов по оказанию экстренной психологической помощи в дистанционном формате, в том числе ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

В 2022 году в рамках Всероссийского проекта «Детский телефон доверия» пройдут масштабные мероприятия:

- Всероссийская онлайн-акция «Марафон доверия»;
- Всероссийская конференция «Экстренная психологическая помощь детям и родителям. Ресурс детского телефона доверия».

Всероссийская онлайн-акция «Марафон доверия» – мероприятие по продвижению Детского телефона доверия 8-800-2000-122, приуроченное к Международному дню детского телефона доверия, который отмечается каждое 17 мая.

Начиная с 7 мая, на региональных интернет-площадках конкурса в социальной сети «ВКонтакте» будет размещён информационный пост о Детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8 800 2000 122.

Всероссийская онлайн-акция «Марафон доверия» проводится на региональных интернет-площадках в социальной сети «ВКонтакте» в период с 3 по 17 мая 2022 года и предусматривает выполнение мероприятий, направленных на повышение информированности детей и родителей о возможности получения экстренной психологической помощи по Детскому телефону доверия 8 800 200 122 и принципах его работы.

С 7 по 17 мая 2022 года стартует ключевое мероприятие Марафона по средствам размещение информационного поста о Детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8 800 2000 122 на региональных интернет-площадках в социальной сети «ВКонтакте». Участники онлайн-акции, сделавшие репост и отметившие в комментариях не менее трех друзей, получают стикерпак «Детский телефон доверия» в социальной сети «ВКонтакте» в подарок.

Так же с 3 по 17 мая 2022 года в рамках Марафона на региональных интернет-страницах в социальной сети «ВКонтакте» пройдут мероприятия:

– «Не знаю, чего хочу: профориентационное тестирование подростков»

Сбор вопросов от подростков и родителей, тестирование и консультации психологов;

– «Знаете ли вы что?»

Онлайн-викторина о Детском телефоне доверия;

– «Детский телефон доверия и я»

Работа творческой лаборатории с публикациями фоторабот, коллажей, комиксов о Детском телефоне доверия.

Более подробно об акции можно узнать **на сайте Фонда www.fond-detyam.ru**.

Памятка для родителей

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

Уважаемые родители!

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать *любая* ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;

Пример: С 12 лет Л. была заочно влюблена в одного известного актёра. Родители не понимали её сильных переживаний, считали её увлечение глупостью. Прочитав переписку дочери с подругой в социальной сети касательно её фантазий об этом актёре, злости на родителей и суицидальных мыслях, родители сильно отругали Л. После того как они вышли из комнаты Л. выпрыгнула из окна. В переписке с подругой она отмечала, что родители её не понимают, она сильно переживает из-за своей любви к актёру и чувствует себя никому не нужной.

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;

Пример: 14-летняя Г., выбросившаяся с 11 этажа, накануне прыжка написала, что «если ее бросит любимый, то она отправится в рай». В самый разгар подростковой вечеринки случился конфликт с молодым человеком, через час после которого девушка покончила с собой.

- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

Пример: К специалистам обратился мальчик А. 13-ти лет с мыслями о самоубийстве. Рассказал о том, что он не получает поддержку со стороны родителей, А. хотелось бы, чтобы они хвалили его и интересовались его жизнью, но вместо этого, с его слов, отец постоянно его ругает за плохие оценки, мать занимает нейтральную позицию. У А. есть друзья, но это не заменяет ему внимания со стороны родителей. Мальчик считает, что если он покончит жизнь самоубийством, то родители поймут, чего ему не хватает.

- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;

Пример: 13-летнего М. перевели в школу с математическим уклоном, где одноклассники стали его дразнить «бабой», «тряпкой», «тупицей». М. сильно переживал, что не оправдывает ожиданий родителей от его успеваемости в новой школе. Из-за безответной влюблённости в одноклассницу М. стали дразнить ещё сильнее, но родители отказались перевести его в другую школу. После одного наиболее сильного конфликта с одноклассниками мальчик выбросился с 15 этажа своего дома, так как чувствовал себя в ловушке, не видел выхода из ситуации и начал чувствовать себя обузой для родителей.

- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);

Пример: мальчик 7 лет высказывает мысли о самоубийстве. Считает, что если он умрёт, то снова увидит маму, которая умерла год назад.

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;

14-летний Н. покончил жизнь самоубийством после того как не вошел в состав молодежной сборной по футболу. В предсмертной записке признался, что боится гнева отца, который очень жестко воспитывает сына.

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Пример: К психологу обратилась бабушка по поводу истерик внучки 9 лет. Выяснилось, что ребёнка воспитывают 4 человека и каждый по-своему (две

бабушки, мама и папа - в разводе). Девочка уже год говорит о своих суицидальных мыслях, но близкие делают вид, что не замечают этого. Один раз бабушка ушла из дома, что-то забыла и вернулась раньше времени, внучка была на балконе и собиралась прыгнуть. При этом данная проблема отрицается, семья сосредоточилась на «истериках» девочки, том, что она не хочет что-то есть или куда-то идти.¹

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими *личностными особенностями*:

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать,

если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, *поддерживать эмоциональную связь* с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).
- Выражать поддержку способами, близкими и *понятными именно вашему ребёнку* (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять *эмоции* ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку *возможность получать радость, удовлетворение* от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять *навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния* в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) [см. ниже «Куда обращаться»].

2

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершённых подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело (подробнее см. у Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»).

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

¹ Приведённые примеры основаны на реальных историях, личные данные изменены.

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- 1) Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*;
- 2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»*
- 3) Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
- 4) Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»*
- 5) Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

3

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков

1. Снижение интереса к деятельности, *потеря удовольствия* от деятельности, которая раньше нравилась.
2. *Уклонение от общения*: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. *Снижение успеваемости* из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, *никчемности*.
7. *Телесное недомогание*: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). В последние годы проблема подростковых суицидов стоит довольно остро: по данным ВОЗ, Россия занимает одно из первых мест по количеству детских и подростковых суицидов в Европе.

Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка (подробнее см. у О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах» и Е.М. Вроно «Предотвращение самоубийства подростков»).

Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка		Да/Нет
I. Эмоции		
1.	У ребёнка большую часть времени устойчиво <i>сниженный фон настроения</i> от подавленности до раздражения.	
2.	Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное <i>беспокойство</i> ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
II. Переживания		
3.	Переживания брошенности, ненужности, <i>одиночества</i> (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).	
4.	<i>Чувство вины</i> . Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.	
5.	Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: <i>потеря перспективы будущего</i> .	
6.	Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
III. Ощущения в теле		
7.	«Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
IV. Поведение		
8.	Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятности указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка.	
9.	Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).	

10.	Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.	
-----	--	--

Интерпретация: Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

· **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**.
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

· **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ**. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.

Департамент образования города Москвы

· ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОГМ).

тел.: 8-495-730-21-93

сайт: <http://gppc.mskobr.ru/>

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и подросткам, обучающимся в г. Москве.

Департамент социальной защиты населения города Москвы

· ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН)

г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2
тел.: 8 (499) 173-09-09 и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до 18.00).

сайт: <http://msph.ru/>

Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутрисемейным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации, с использованием методов психологической диагностики (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет – с родителями).

Департамент здравоохранения города Москвы

· Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБОУ здравоохранения города Москвы «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы»

г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А

тел.: 8 (495) 954-20-74 (пон.-пят. с 9.00 до 18.00, суб. с 9.00 до 14.00)

сайт: <http://www.npc-pzdp.ru/>

Оказывает специализированную квалифицированную консультативно-диагностическую и лечебную помощь детям с нервно-психическими расстройствами в возрасте от 1 года до 18 лет.

· **Кризисное психиатрическое отделение ГKB №20 им. А.К. Ерамишанцева**

г. Москва, ул. Ленская, д. 15

тел.: 8 (495) 471-11-38

Лечебное отделение для оказания помощи людям, «уставшим от жизни», находящимся в состоянии психологического кризиса, пытавшимся совершить самоубийство или думающим о нём (приём пациентов от 15 лет).

· Отделение психической патологии детского и подросткового возраста **Московского НИИ психиатрии**

г. Москва, ул. Потешная, д.3

Телефон: (495) 963-4561

Диагностика, лечение и коррекция нервно-психических расстройств в детском и подростковом возрасте. На базе консультативно-диагностического отделения также проводится амбулаторное консультирование детей и подростков с нервно-психическими расстройствами.

Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

6

Что почитать

Родителям:

1) *Общаться с ребёнком. Как?* / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребёнком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) *Книга для неидеальных родителей*, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик.

(Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) *Как любить ребёнка* / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

4) *Воспитание без стресса* / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

5) *Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?* / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

Детям и подросткам:

6) *Что такое чувства?* / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

7) *Как строить мосты, а не стены.* Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

8) *Предотвращение самоубийства подростков.* Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

Что посмотреть

·Родителям: «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979);

·Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).¹

¹ Памятка подготовлена Центром экстренной психологической помощи ФГБОУ ВО МГППУ; Москва, 2016 г.

КАКАЯ ТРАВМА
КАКИМ БЫВАЮТ
АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ?
ПРАВИЛЬНО
ЖИЗНЬ
ЖЕРТВА
ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ
ТАКОЕ БУЛЛИНГ
КАКИМ БЫВАЕТ
ПОМОЩЬ



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО БУЛЛИНГ

ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

Руководство для родителей про буллинг:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН?

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?	6
2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ	14
2.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ	16
2.2 КАК СПРАВИТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ.....	18
3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?.....	22
3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ.....	24
3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?.....	26
4. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА: ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ	28
5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?.....	30
6. ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК?	34
7. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»:.....	38
8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	48

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

**Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»**

С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

**Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ**

О.В. ОКУНЕВОЙ

**Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»**

И.Д. ФРУМИНУ

**за поддержку проекта
на разных этапах его реализации**

Руководство представляет собой не просто краткий перечень действий, которые может предпринять родитель, если его ребенок является агрессором или жертвой в ситуации школьной травли. В данном тексте представлено также описание самого буллинга, его видов и особенностей. Для современных родителей, которым важны открытость и доверие со стороны ребенка, будет полезно почитать главу о том, как говорить с подростком на «трудные темы». Также памятка может использоваться сотрудниками школы для налаживания просветительской деятельности среди родительского сообщества.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?

Явление, которому посвящена данная памятка, называют по-разному:

«ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ», «БУЛЛИНГ», «МОББИНГ»

Если в кабинке туалета регулярно запирают слабого мальчика и не выпускают оттуда, распускают негативные слухи о ребенке-любимчике учителя — это проблема и педагогов, и детей, и непосредственно родителей. К сожалению, в России и во всем мире травля продолжает оставаться частью школьной жизни, поэтому необходимо узнать о ней как можно больше и уметь правильно реагировать в случае обнаружения и для последующего прекращения. Принцип «не буду вмешиваться — сделаю только хуже» может оттянуть или усугубить ситуацию, но и не самые подходящие родительские советы, подобные «дай сдачи» или «не обращай внимание», не помогут решить проблему. Таким образом, цель памятки заключается в предоставлении родителям комплексного понимания явления буллинга и практических рекомендаций по его обнаружению, профилактике и противодействию.

На сегодняшний день **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING) — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или сами учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю (см. [Таблицу 1](#)).

БУЛЛИНГ в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже — и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее. Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности, школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни.*

Выделяют следующие виды буллинга: **ПРЯМОЙ** и **КОСВЕННЫЙ**.

Прямая травля происходит в основном в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе.

* Шапкина А.Н., Из опыта антибуллинговой работы в Германии // Известия АСОУ, научный ежегодник, 2015. Т.2 № 3. с 59-68.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны детей

- Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка
- Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.)
- Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве (бывает, что при помощи постоянного проявления силы некоторые дети пытаются дружить с другими)
- Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать
- Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово, та, в свою очередь, проявляет излишнюю жестокость в воспитании детей, кричит на них и т.д.)
- Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности
- Пропулы и слабая успеваемость в школе

Со стороны взрослых

- Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях
- Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой
- В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе — это нечто допустимое, потому что как минимум они не могут с ней справиться, или же закрывают на нее глаза
- Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей
- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка
- Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах

ПРЯМОЙ буллинг может проявляться в виде:

- 1) ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ** (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);
- 2) ВЕРБАЛЬНОГО (СЛОВЕСНОГО) БУЛЛИНГА** (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.);
- 3) СОЦИАЛЬНОГО БУЛЛИНГА/ИЗОЛЯЦИИ** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Гораздо сложнее выявить проявление **КОСВЕННОГО** буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения — **КИБЕРБУЛЛИНГ** — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств.

Примерами **КИБЕРБУЛЛИНГА** могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях,

целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии, часто сопровождается другими формами насилия.

КИБЕРБУЛЛИНГ — скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести. Поэтому от родителей требуется особо чуткое внимание к фактам его проявления.

По данным исследования Microsoft, проведенному в 2016 г., более 65% взрослых и подростков сталкивались с кибербуллингом в повседневной жизни. При этом чаще всего уязвимыми перед интернет-травлей оказываются подростки, нежели взрослое население. В Европе около 12% детей в возрасте 9-16 лет становятся жертвами кибербуллинга. В России проблеме кибербуллинга уделяют не так много внимания, как в Европе, хотя российские школьники в среднем в 1,5-3 раза чаще своих сверстников из стран Северной Америки и Европы сталкиваются с травлей в Интернете. Россия оказалась на первом месте из 42 стран по кибербуллингу среди детей 11 лет: 11% девочек и 8% мальчиков получали сообщения с оскорблениями не менее 2-3 раз в месяц.

(Данные Всемирной организации здравоохранения, 2014 г.).

БУЛЛИНГ не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

БУЛЛИНГ оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, ко-

торый оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникнуть чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

При возникновении **БУЛЛИНГА** в классе выстраивается специфическая иерархия, или **БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА**, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

РЕБЕНОК-АГРЕССОР/БУЛЛИ

(лидирующий, нападающий в детском коллективе).

По данным норвежского психолога Дэна Ольвеуса, одного из первых масштабных исследователей распространенности буллинга в школах и автора антибуллинговой программы, агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

ДЕТИ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ТРАВЛЕ

(следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле)



РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА» (объект травли)

Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

СВИДЕТЕЛИ

(поддерживающие — дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели — дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие — которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

ЗАЩИТНИКИ

(дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации школьной травли защитников: при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли — дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка»*.

* Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. Социокинетика, 2016. Т. 22 № 3. с 75-78.

2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



- Ребенок **теряет интерес к школе**, ищет причины не ходить в школу. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.
- **Изменения в настроении и поведении**. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.
- **Часто болеет** и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.

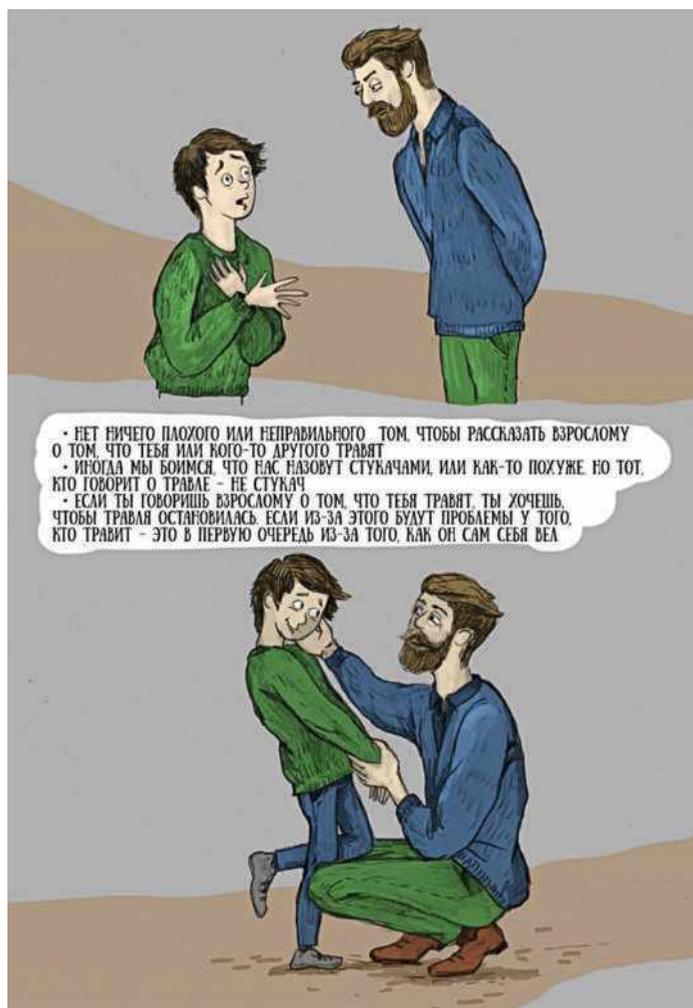
- **Часты нарушения сна** и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).
- У ребенка есть **следы насилия**: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)* Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательств сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.
- У ребенка наблюдается **повышенная раздражительность и утомляемость**, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.
- Появляются **запросы на дополнительные деньги**. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- **Отдает предпочтение взрослой компании**, имеет мало друзей или не имеет их совсем.
- **Избегает мест и предметов**, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- **Отказывается разговаривать на «неудобные темы»**, не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

* Истомина С.В., Быкова Е.А. Материалы к проекту: «Скажем буллингу «Нет»!» — [Электронный ресурс]. — <https://psy.su/psyche/projects/1813/> (дата обращения: 07.05.19).

2.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ

- **Оказать психологическую и эмоциональную поддержку** ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.
- **Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям**, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.
- **Внимательно выслушать ребенка**. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
- **Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором**. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми.

- **Обучение навыкам преодоления трудностей.** Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.



2.2 КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН СМОЖЕТ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

- **ЮМОР**

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

- (А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).
- (Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

- **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

- (А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.
- (Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

«А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты буллы иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.



КАК МОЖНО СКОРЕЕ СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (УЧИТЕЛЮ).

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.



СОВМЕСТНО С УЧИТЕЛЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДПРИНЯТЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- А. Отличить буллинг от **ДРУГИХ ФОРМ НАСИЛИЯ И АГРЕССИИ**, чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.
- В. Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА**. Ведь травля — это групповое явление, одна из форм поведения группы. Важно помнить,

что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, поэтому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность и благоприятную атмосферу.

- С.** Удостовериться, что в школе существуют **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ** в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива.

Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физически и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят. Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями «законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит драка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважительно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разместить в дневнике каждого учащегося класса.

- Д.** Поддерживать и поощрять **ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** в классе.

Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях, о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных формах (походы на спектакль, выставку, в кино).

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ**

Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

- **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ**

Вам надо донести до обидчика и его родителей простую мысль: если травля не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече с администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме гласность.

- **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ**

(на первых порах можно чаще).

У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе: происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.

- **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ**

Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

Следующим активным участником травли является **БУЛЛИ** (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе.



По каким признакам можно отличить **БУЛЛИ** и детей, склонных к травле:

- **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;**
- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;**
- **ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;**

- **ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);**
- **ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**
при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- **СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.**

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- трусливые и озлобленные дети.

3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько его действия сильно ее задевают. Буллинг — способ заработать статус в коллективе, страдания жертвы — «побочный продукт».
- Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол. На перемене тебя толкают и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину все его содержимое».
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».*
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
- Позитивно проводите с вашим ребенком время.
- Контролируйте.

* Катин-Ярцева И.Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок — булли. [Электронный ресурс]. — URL: https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully (дата обращения: 04.06.19).

- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания. Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно — представ им **МОДЕЛЬЮ** в качестве **ОБРАЗЦА ПОВЕДЕНИЯ** (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе. Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

Вопросы для самоанализа родителя:

1. Как я реагирую, когда я злюсь, раздражен или расстроен?
2. Как моя реакция на гнев, раздражение или расстройство влияет на других людей? В частности, как они влияют на моих детей / ребенка?
3. Как реагируют дети на мое раздражение или злость? Где они могли видеть модель такого поведения?
4. Какие ценности и отношение к агрессии, преследованиям и насилию имеют мои дети и как эти отношения выражаются в их поведении?

3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит.

Не менее важно выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.

2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. раздел «ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ»

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии.

Взаимодействие может быть выражено в том, что вы зафиксируете известную ребенку информацию о тех эпизодах травли, которые наблюдал ребенок, и свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.

4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.

Очень важным шагом станет договоренность о том, как вы можете помочь обеспечить безопасность своему ребенку, когда работа по противодействию травле в классе начнется. Стоит также проговорить стратегию того, что ребенок мог бы сделать, находясь в роли «защитника», в случае, если

после вашего разговора ребенок готов принять на себя подобную роль. Однако форсировать это не стоит — готовность действовать из этой позиции должна «созреть».

- 5.** В рассмотренном выше случае с ребенком необходимо достичь соглашения о том, что вам необходимо передать имеющуюся у вас информацию классному руководителю и/или администрации школы, чтобы именно школа незамедлительно начала как профилактическую работу, так и работу с конкретными эпизодами.
- 6.** Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний.

4. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно. Однако специалисты, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать вам как родителям детей-участников буллинга конфиденциальность в этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым и не позволит «раздуть» и сформировать новые проблемы. Фокус внимания последующей работы должен быть направлен на создание и поддержание последующей позитивной системы отношений в классе.
2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачи», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две очень веские причины, почему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.
3. По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, сопротивление жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.
4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями.

5. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности — дети скорее обвинят вашего ребенка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив таким образом в их лице союзников.
6. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.
7. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
8. Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?

Существует ряд шагов и рекомендаций, которые могут помочь выстроить диалог с представителями школы: учителями и администрацией

Зачастую ситуация общения педагога с родителем может выступать стрессогенной для каждой из сторон.

Рассмотрим типичные ситуации, в которых происходит общение родителей и педагогов:

- **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**
- **ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА**

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Отправляясь на данное мероприятие, нужно понимать особенности его формата. Родительское собрание — это, в первую очередь, встреча на которой учитель может рассказать о каких-либо новостях школы, рассмотреть возможные стратегии управления классом, обсудить с родителями возможные события из жизни класса, в реализации которых родители могут или принять участие или дать свое согласие на их проведение. Родительское собрание также может быть и должно быть платформой для обсуждения проблем класса. Однако отметим, что на собрании должны обсуждаться проблемы класса как коллектива, а не проблемы отдельных детей.

Представление об «атмосфере в классе» — это важный аспект понимания того, что происходит с вашим ребенком. Данную информацию не стоит недооценивать. В связи с вышесказанным, отметим, что в рамках общего родительского собрания неуместными являются вопросы о том, насколько успешен или неуспешен ваш ребенок в своей школьной деятельности. Отметим также, что, если педагог допускает возможным обсуждать проблемы конкретных детей в рамках общего собрания, допустимым является замечание о том, что подобной дискуссии стоит избегать. В данном случае очень важно не забывать о том, что необходимо быть вежливым и тактичным, в случае, если вы решили сделать замечание подобного рода.

В целом, нужно помнить, что родительские собрания ни в коем случае нельзя недооценивать — это крайне важная форма участия родителя в жизни класса и школы.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

Поводов для проведения персональной встречи может быть достаточно много. При этом инициатива может исходить как от школы, так и от родителей. Рассмотрим различные варианты подобных встреч. В частности, поводом для встречи может послужить ваша инициатива — узнать, как обстоят дела вашего ребенка в школе, или же зачастую может складываться ситуация при которой ребенок постоянно жалуется дома на какого-либо учителя, инициация личной встречи может быть продиктована именно этим обстоятельством. Нередко поводом выступает и обратная ситуация — классный руководитель или конкретный педагог инициирует встречу с родителем конкретного ребенка. Рассмотрим каждый из этих типов ситуаций.

Родитель — инициатор

В случае, если потребность в встрече есть у вас, стоит уведомить педагога об этом тем способом, который будет комфортен как вам, так и педагогу — это может быть система сообщений в электронном журнале, телефон, смс, электронная почта или мессенджер.

Не лучшей идеей будет ожидать педагога перед или после уроков, не предупредив об этом заранее, педагог не обязан менять запланированный график, чтобы поговорить с вами.

Правильным шагом будет также уведомление педагога о той теме, которую вы хотите обсудить. В данном случае имеет смысл заявить только тему разговора, например, «обсудить успеваемость ребенка» или «поговорить про общение ребенка с одноклассниками», а детали и подробности оставить непосредственно для разговора. Разумным также является и сообщение того, сколько времени вы хотели бы посвятить разговору.

Готовясь к разговору, подумайте о том, что конкретно вы хотели бы сообщить педагогу и какую проблему обсудить. Важным моментом также является и сообщение того, какие конкретные действия вы готовы предпринять для решения проблемы.

Задачей подобных разговоров может быть только одна цель — разработать совместную стратегию преодоления сложившейся ситуации. Не стоит ожидать от педагога, что именно он возьмет на себя всю работу. Индивидуальный подход — стратегия, которая может быть реализована только совместно школой и родителями. Может сложиться ситуация, когда педагог в ходе разговора может порекомендовать вам обратиться за помощью к другим специалистам (например, в центр поддержки семьи или к психологу). Отметим, что появление подобной «рекомендации» говорит лишь о том, что педагог трезво оценивает свои возможности, и проблема вашего обращения, скорее всего, просто выходит за пределы его компетенции. Неконструктивным шагом окажутся попытки убедить педагога в том, что именно он должен решить проблему ребенка.

Какую информацию уместно сообщить педагогу?

Если ваш ребенок учится в средней школе, вполне нормальной может быть ситуация, если его классный руководитель или педагоги не в курсе того, как проходила учеба в начальной школе — какие были проблемы и трудности или, наоборот, успехи. Принципиальным моментом является сообщение об особенностях здоровья ребенка, если они есть в наличии.

Показателем того, что вы пришли к соглашению является выработка стратегии, в которой каждая из сторон берет на себя ряд обязательств по улучшению сложившейся ситуации, а также проговорена система обмена информацией о ходе выполняемых действий.

Педагог — инициатор

В случае, если вас приглашают в школу на беседу, уместным будет заранее узнать ее цель и согласовать время встречи. Крайне важно сформировать представление о том, как видит сложившуюся ситуацию ребенок. Возможно, именно этот шаг станет наиболее важным для прояснения проблемной ситуации, т.к. подростки нередко замалчивают свои проблемы в школе, не зная, как правильно подступиться к ним. Вероятно, именно эти действия уже позволяют

наметить ход решения проблемы и на встречу в школу вы придете уже имея план решения ситуации.

Если ситуация складывается так, что конфликтной ситуации избежать не удастся, важно понимать, как стоит вести подобные переговоры.

Какими «принципами» стоит руководствоваться при выстраивании разговора с педагогом?

Рекомендуем использовать следующие приемы ведения беседы с педагогом [Безруких, 2010; Реан, 2013]:

- обращение по имени и отчеству, т.к. это помогает поддержать внимание собеседника;
- использовать в беседе ссылки на то, что собеседник говорил ранее: «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»
- уместно будет подчеркнуть свое уважение к собеседнику посредством использования следующих фраз: «Я понимаю вашу заинтересованность», «Я уважаю ваше мнение...»
- очень важно в рамках разговора всячески подчеркивать, что вы настроены именно на конструктивное разрешение ситуации и поиск алгоритма совместных действий: «Давайте попробуем решить эту проблему совместными усилиями...», «Мы (семья) могли бы взять на себя ..., а вы (школа) ...»

Вполне вероятно, что вы окажетесь в ситуации, когда вам придется отстаивать свою точку зрения. В этом случае необходимо твердо отстаивать свою точку зрения, оставаясь при этом крайне вежливым. Если вы понимаете, что стоите с педагогом на разных позициях, уместным будет задавать уточняющие вопросы, которые могли бы помочь найти точки соприкосновения для выработки совместной стратегии: «Если я вас правильно понял(а), вы считаете...» Обсуждая какую-либо конкретную ситуацию, уместным будет разделить обсуждение тех конкретных событий, которые произошли, и мнения о них, их трактовку.

ПОМНИТЕ — эффективное взаимодействие не предполагает убеждения оппонента любыми средствами, а нацелено на выстраивание общего плана действий и поиска общих задач.

6. ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК?

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями может вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах» и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребенка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами. Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему прямые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил. Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обязательно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать делать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом, что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в данный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующий алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обесценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей — оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток нарушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям, однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

- частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое может нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом для наказания;
- наказания способствуют возникновению сильной тревоги;
- наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое время непослушание возвращается;
- интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, требуется все более «сильное» воздействие;
- практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для подростка;
- ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсутствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали», однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и доверия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно может быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например, когда взрослый с ребенком переходят дорогу — ребенок должен безоговорочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые. Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со взрослыми.

КАК ДАТЬ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ ОДОБРЯЕТЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, ПРИ ЭТОМ НЕ ОБИЖАЯ И НЕ НАКАЗЫВАЯ ЕГО/ЕЕ?

- 1.** Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
- 2.** Выразите сильное неодобрение (не делая нападков на характер).
- 3.** Сформулируйте свои ожидания.
- 4.** Покажите ребенку, как загладить вину.
- 5.** Предоставьте ему выбор.
- 6.** Предпримите действия.
- 7.** Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Выражая неодобрение, не стоит оценивать ребенка, а лучше говорить о своих чувствах, например: «Я крайне раздражен, тем что...», «Я очень огорчен тем, что...» и говорить стоит о поведении ребенка или подростка, а не о его/ее личных качествах. Очень важно предоставить возможные альтернативы возможного поведения. Само по себе предоставление альтернатив создает ощущение выбора и гораздо легче переживается подростком, чем ультиматум или прямое указание.



ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ?

- Практики «позитивного внимания»
- Научиться замечать позитивные моменты в общении с подростком и отмечать их
- Важность совместно проведенного времени
- Игнорировать незначительные проявления непослушания
- Поощрение спонтанного послушания

В случае, если вы постоянно сталкиваетесь с тем, что ребенок перечит вам и на все ваши просьбы и замечания реагирует негативно, можете попробовать следующую технику.

Один из родителей проводит хотя бы 10-15 минут вместе с подростком, в то время как подросток делает то, что доставляет ему удовольствие. Важно в данный момент не давать никаких команд и не задавать вопросов с позиции родителя. Ребенок сам выбирает время, или родителю стоит выбрать время, когда подросток достаточно вовлечется и тихо присоединиться. Родителю необходимо быть не критичным и позитивным.

7 ■ КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»

1. ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА

Когда вы понимаете, что ребенку необходима помощь, чтобы пора разобраться в данной теме, но вам кажется, что он ее избегает, сами иницилируйте разговор. Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто стыдится?

2. СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Ваш разговор с ребенком лучше провести в домашней, непринужденной обстановке. Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.

3. ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ

Вспомните похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком о чем-то важном. Говорите о своих чувствах и переживаниях, которые вы испытывали в подобных прожитых событиях, делитесь с ребенком, как это было в вашем случае. Благодаря этому приему разговор покажется ему ближе и меньше отвлеченным от реальности.

4. ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА

Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ребенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятельно искать выход из ситуации значительно возрастают. Для этого прислушайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинтересованы услышать его точку зрения.

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ

Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова должны быть доступными и точными.

6. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ

Вы не должны искусственно идеализировать ситуацию, но в то же время не прибегать к методам драматизации и гиперболизации ситуации. Будьте конкретны и откровенны. Помните, что дети чутки к восприятию информации, чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.



СЛОВО МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ

ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КОГО-ТО ТРАВЯТ, ВСЕ ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЭТО ЧТО-ТО СКАЗАТЬ.
ОБЫЧНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО В СИТУАЦИЮ ОСТАНАВЛИВАЕТ
ТРАВЛЮ МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 10 СЕКУНД В 85% СЛУЧАЕВ.
В ЭТОМ И ЕСТЬ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЗЕВАКОЙ И ЗАЩИТНИКОМ.

КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?

1. Отвечать на буллинг буллингом — ругать, бить.

Так вы укрепите у ребенка уверенность в том, что в мире люди делятся на сильных и слабых. И проявление агрессии к слабому — свойственные для человеческой иерархии установки.

2. Пытаться вызвать чувство вины у ребенка-булли и чувство жалости к ребенку-жертве.

Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест булли, которые и толкают их на самоутверждение за счет жертвы. А давление на жалость описанием чувств, страданий жертвы лишь усиливает презрение к ее беспомощности.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ?

1. Быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Поставить ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, вы можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если у вас будут веские причины для беспокойства.

2. «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на него полностью полагаться.

3. Если вам удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.

4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с вами в соцсетях. Если дружить с вами отказывается — это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у вас есть контакт (например, с вашим старшим сыном или дочерью, хорошим другом семьи т. д.).

5. Спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуетесь ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разо-

блачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет вам, если окажется в ситуации кибербуллинга, заверить его в том, что при этом вы не отберете у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

Обучить некоторым правилам безопасности в сети:

7. Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает им принадлежать, это очень важно усвоить.
8. Предложить им задуматься над тем, кому они могут доверить доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
9. Научить их ни с кем (кроме родителя, но там см. условия выше) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

10. Не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их.
11. Сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место.
12. Заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения.
13. Сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

Мы знаем, что профессия родитель — самая трудная на Земле и требует от вас постоянного внимания, терпения, мудрости и непрерывной работы, прежде всего, над собой и атмосферой в семье. Для ребенка жизненно важно видеть в вашем лице друга и помощника. И даже если ребенок не прав, вы не должны оставлять его одного со своей проблемой — будьте всегда на стороне своего ребенка. Даже если причина конфликта кроется в его поведении, то не обязательно беспричинно поддерживать поведение ребенка: «Умница, молодец, так им и надо». Следует сказать: «Да, я на твоей стороне, но ты попал в беду, и давай мы пойдем вместе, как из этой беды выйти».

Краткие методические рекомендации для родителей
(могут быть использованы также в форме раздаточных материалов)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападок на него.

2. РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО

Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

3. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО

Избегайте говорить такие вещи, как: «Это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «Ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «Просто держись подальше от хулиганов!» или «Не будь таким плаксой!» Другие дети очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

- 4. ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ**
То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.
- 5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ**
Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.
- 6. ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ**
Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть осуждены своими сверстниками.
- 7. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРАВЛЮ**
Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.
- 8. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ**
Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими детьми или родителями.
- 9. КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ**
Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМЫ

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

3. ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

5. СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

6. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или консультационном центре).

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК — ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ

1. АГРЕССОР НЕ ПЛОХОЙ РЕБЕНОК, И ВЫ НЕ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ

Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен. Если вы считаете, что вам нужен совет о том, как поддерживать вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалисту (например, школьному психологу).

2. ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА, ОН ДОЛЖЕН ЧЕТКО ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМО

Хулиганское поведение не бывает приемлемым никогда и должно прекратиться — даже если навыки, знания или поведение хулигана с другими людьми чрезвычайно хороши или даже выдающиеся.

3. ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ВЗРОСЛЕНИЯ

Из-за этого дети, ставшие жертвами, не становятся сильнее и не развиваются лучше.

Напротив, буллинг может нанести необратимый урон жертве. Агрессоры, которых не остановили, в свою очередь, не уважают других людей или нарушают закон уже во взрослом возрасте.

4. АГРЕССОРОМ ЧАСТО ДВИЖЕТ ОПАСЕНИЕ, ЧТО ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТАБИЛЬНЫМ

Они считают, что издевательства или другие виды травли помогают им сохранить свое положение среди других учеников или получить их одобрение. Зависимость от мнения окружающих характерна для молодого возраста и неизбежна, особенно среди подростков.

Агрессор может вести себя так, чтобы отвлечь внимание от своих возможных «недостатков», таких, как неуверенность, страх, чувство бесполезности или неспособность справиться со сложными ситуациями.

5. ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ПОКА ЕГО ПОДДЕРЖИВАЮТ СВИДЕТЕЛИ ИЛИ ЛЮДИ, ЧЬЕ МНЕНИЕ ВАЖНО ДЛЯ НЕГО

Это означает, что одного осуждения буллинга недостаточно — необходимо также работать со школой для совместного поиска решений.

6. ОСУЖДЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ И УНИЖАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно», а что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и переживает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из поведения, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает телесные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено. В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправильно, выглядит для ребенка неискренним.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хулиган (отправляет унижающие других сообщения, часто выражает презрение к однокласснику, говорит злобные вещи про конкретного ребенка и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК ВЫ МОГЛИ БЫ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо хуже не обращать внимания на ситуацию.

3. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО; ОБСУДИТЕ ЭТОТ ВОПРОС ВМЕСТЕ И НА РАВНЫХ

Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опи-

шет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

4. ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ИМЕЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ (ХОББИ, СПОРТ И Т. Д.)

Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.

5. КАК МОЖНО СКОРЕЕ СВЯЖИТЕСЬ С УЧИТЕЛЕМ И/ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.

6. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.

Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту, работающему в консультационном центре.

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21 век.рф»:

[https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf](https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf)

**А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА,
И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА**

*Руководство для родителей
про буллинг*

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?**

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н.Долгова
Дизайн и верстка: М.Ларичева

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России

Общие правила для родителей (раздел «Информационная безопасность детей» официальный сайт УО ГРМО РК)

1. Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку - главный метод защиты.
2. Если Ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJournal, blogs.mail.ru, vkontakte.ru и т.п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.
3. Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис Вашего ребенка. Странички Вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, порносайт, или сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона Вашего ребенка или Ваш домашний адрес)
4. Поощряйте Ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающим и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (из-за опасения потерять доступ к Интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать Интернет вне дома и школы).
5. Будьте в курсе сетевой жизни Вашего ребенка. Интересуйтесь, кто их друзья в Интернет так же, как интересуетесь реальными друзьями.

Возраст от 7 до 8 лет

В Интернете ребенок старается посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей. Поэтому родителям особенно полезны будут те отчеты, которые предоставляются программами по ограничению использования Интернета, т. е.

Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах. В результате, у ребенка не будет ощущения, что за ним ведется постоянный контроль, однако, родители будут по-прежнему знать, какие сайты посещает их ребенок. Дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Они любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету, используя электронную почту, заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

Советы по безопасности в сети Интернет для детей 7-8 лет:

1. Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
2. Требуйте от Вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером. Покажите ребенку, что Вы наблюдаете за ним не потому что Вам это хочется, а потому что Вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
3. Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
4. Используйте специальные детские поисковые машины.
5. Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
6. Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволить детям иметь собственные адреса.
7. Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего программного обеспечения.

8. Приучите детей советоваться с Вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.
9. Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.
10. Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.
11. В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.
12. Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
13. Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».
14. Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

Возраст детей от 9 до 12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышали о том, какая информация существует в Интернете. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

Советы по безопасности для детей от 9 до 12 лет:

1. 1. Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения.
2. 2. Требуйте от Вашего ребенка соблюдения норм нахождения за компьютером.
3. 3. Наблюдайте за ребенком при работе за компьютером, покажите ему, что Вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы оказать ему помощь.
4. 4. Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
5. 5. Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
6. 6. Не забывайте принимать непосредственное участие в жизни ребенка беседовать с детьми об их друзьях в Интернете.
7. 7. Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.
8. 8. Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.
9. 9. Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.
10. 10. Приучите детей не загружать программы без Вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
11. 11. Создайте Вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
12. 12. Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах,

связанных с Интернетом. Напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих тревогах и опасениях.

13. 13. Расскажите детям о порнографии в Интернете.
14. 14. Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.
15. 15. Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

Возраст детей от 13 до 17 лет

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Зачастую в данном возрасте родителям уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, не отпускайте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка в Интернете.

Важно по-прежнему строго соблюдать правила Интернет-безопасности -соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете.

Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

Советы по безопасности в этом возрасте от 13 до 17 лет:

1. Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Обговорите с ребенком список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).
2. Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.
3. Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.
4. Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
5. Необходимо знать, какими чатами пользуются Ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.
6. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из сети Интернет.
7. Приучите детей не выдавать свою личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

8. Приучите детей не загружать программы без Вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
9. Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.
10. Расскажите детям о порнографии в Интернете. Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
11. Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.
12. Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.
13. Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
14. Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

Постоянно контролируйте использование Интернета Вашим ребенком! Это не нарушение его личного пространства, а мера предосторожности и проявление Вашей родительской ответственности и заботы.