



Уполномоченный
по правам ребенка
в Ивановской области

«...Окружающие должны уважать право ребенка на сохранение своей индивидуальности...» (Статья 8)
«...Ребенок имеет право на защиту от незаконного посягательства на его честь и репутацию...» (Статья 16)
Конвенция ООН «О правах ребенка».

ПОГОВОРИМ О ТРАВЛЕ

ВСЕ НА ОДНОГО?

ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают – **это называется травля**. Понятия буллинг и моббинг означают то же, что и травля.

Травля не является конфликтом одного человека с другим. Травля – групповое явление, когда коллектив сознательно издевается над одним. случается, что участники травли говорят:

- «Мы просто его не любим»;
- «Мы просто его дразним»;
- «Мы так играем»;
- «Мы шутим, это же шутка».

**Травля – это не шутка!
Травля – это не весело!
Травля – это не игра!
Травля – это издевательство!**

Однако мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. **В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты водишь, потом я.**

СИТУАЦИЯ № 1

Несколько мальчиков отняли у одного шапку и кидают ее друг другу. Они просто «играют»? Может быть... Весело и смешно всем, кроме хозяина шапки. Потому что он знает, что сегодня, и вчера, и завтра будут бросать именно его шапку или другую его вещь.

При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают или ловят предмет. **Всё удовольствие – в издевательстве над человеком**, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. Очень гадкое удовольствие, недостойное хорошего человека.



ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТСЯ ТРАВЛЯ?

Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина.

Он же такой. Она же такая.

Какой такой? На самом деле, неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница. Что-нибудь да найдется.

Дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если нельзя, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно.

Травля не связана с конкретными людьми! Травля – это плохое правило, которое завелось у группы.

СИТУАЦИЯ № 2

Ребята Коля и Марина издеваются над своей одноклассницей Олей. Говорят про нее гадости, смеются над ее одеждой, показывают пальцами, картинки рисуют противные, делают вид, что боятся, будто Оля их коснется. Коля и Марина уверены, что с ними все хорошо, а вот жертва (Оля) «какая-то не такая».

На самом деле в безопасности не чувствует себя никто. В конечном итоге плохо становится всем: Коля, сказав очередное обидное слово в адрес Оли, сам стал хуже; Марина, которая насмеялась над Олиной одеждой, потренировалась в том, как быть грубой и злой, поучила саму себя плохим манерам и плохому способу общаться с людьми; Оля, которая является обычной девочкой, всерьез начинает думать, что она хуже других.

Травля меняет жизнь всего класса. Никто не застрахован от того, чтобы не стать жертвой.

КОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ В НАСИЛИЕ

Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами.

Если:

1. Тебе сделали по-настоящему больно.
2. Намеренно сломали твою вещь.
3. Испортили одежду, отняли вещи.
4. Мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом.
5. Угрожают тебе.

Психологи проверяли: если в классе есть травля, дети в нем хуже учатся. Все дети, не только те, кого обижают.

Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.

Не нужно это терпеть, немедленно сообщи взрослым. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено. Не стоит верить обидчикам, которые запугивают и говорят: «Если расскажешь – будет хуже!». Достаточно будет твоим родителям или учителю поговорить с ними, и они сразу станут обходить тебя стороной.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ТРАВЛЕ

Вспомним ситуацию с Олей, над которой смеялись одноклассники. Как нельзя поступать в такой ситуации, и как нужно действовать мальчику или девочке?

НЕ ПРАВИЛЬНО



- спорить («Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»);
- отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки!»);
- угрожать («Я все расскажу учительнице! Вы у меня получите!»);
- делать вид, что не слышишь, при этом краснеть и прятать глаза;
- делать вид, что тебе смешно, если это не так, убежать и прятаться;
- бросаться в драку.

Подобные действия ни к чему не приводят: обидчики продолжают издеваться.

ПРАВИЛЬНО

- пожать плечами («Может и так»);
- улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»);
- перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»);
- задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»);
- согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»);
- дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»).

Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – ИХ дело, а не ТВОЁ. Поначалу обидчики могут еще больше разойтись, но если гнуть свою линию, им быстро надоест.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, КОГДА ТРАВЯТ ДРУГОГО

Да, тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут. Значит ли это, что травля прекратится? К сожалению, нет. Именно этот человек станет неудобной жертвой. Но уже завтра могут начать травить кого-то еще.

Чтобы победить травлю, достаточно хотя бы нескольким ребятам в классе договориться, что они не будут на это просто смотреть:

- **сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»;**
- **подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай их»;**
- **поговорить с агрессорами и сказать, что вам не нравится, когда над их одноклассником издеваются, и если зачинщики не прекратят, вы расскажете взрослым;**
- **попросить учителя помочь справиться с травлей в классе.**

**Травля – болезнь всего класса.
И лечить ее надо тоже всем
вместе.**

БОРЬБА С ТРАВЛЕЙ

Если твой класс заболел травлей, помоги ему выздороветь.

Травля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе, нет, то травля быстро прекратится.



Иногда нас особенно раздражают люди, которые нам на самом деле очень интересны, потому что не похожи на нас.

В своем классе каждый имеет право быть в безопасности.

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие. Тогда, может быть, вокруг будут не подлизы, которые с агрессором «дружат», а на самом деле боятся его и не любят. Может быть, появятся настоящие друзья. Может быть, даже тот, кто сейчас кажется «не таким», станет лучшим другом.

Намного лучше дружить и общаться, чем постоянно бояться травли.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С ТРАВЛЕЙ

- родители, классный руководитель, учитель, директор школы;
- уполномоченный по правам ребенка в твоей школе;
- Уполномоченный по правам ребенка в Ивановской области: г. Иваново, ул. Театральная, д. 16, каб. 13, 14, 21. Тел.: (4932) 32-75-99, 32-97-49, 32-47-60, e-mail: deti@ivanovoobl.ru;
- детский телефон доверия: **8-800-2000-122** (звонки принимаются с 9:00 до 21:00 ежедневно без определения номера; запись разговора не ведется; всё, что говорится, остается в тайне; звонок бесплатный).



Источник: пособие «ТравлиNET», автор Людмила Петрановская.
Полный текст пособия размещен на сайте травлинет.рф