**Травля** – агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива или его части. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

**Считается ли травлей, если моего ребенка не бьют?**

Травля может проявляться в различных формах:

• физическая — толкание, удары, воровство или нанесение ущерба собственности;

• устная — обзывание, насмешки; расистские, сексистские или гомофобные комментарии;

• социальная — исключение из группы, распространение сплетен и слухов;

• письменная — оскорбительные или обидные записки или знаки;

• электронная (обычно называется «кибербуллинг») — распространение сплетен и обидных комментариев по электронной почте, мобильным телефонам, на интернет-сайтах и по CMC.

Травля неприемлема независимо от формы, которую она принимает!

Данное поведение не может рассматриваться как «часть периода взросления». Исследования показывают, что такое поведение чревато далеко идущими последствиями для участников, их семей, одноклассников и всех, кто с ними общается.

Ученики-жертвы часто страдают от повышенной социальной тревожности, ощущения одиночества, ухода в себя, проблем со здоровьем и низкой самооценки. У них могут развиться фобии, они могут уйти в депрессию или развить агрессивное поведение. Некоторые ученики пропускают занятия, их успеваемость падает, они могут даже бросить школу. Дети и подростки, научившиеся использовать силу и агрессию, чтобы причинять страдания другим, могут перестать различать добро и зло. Со временем они могут превратиться во взрослых, дурно обращающихся с окружающими их людьми. Поэтому важно остановить травлю как можно раньше.

**Одинаково ли девочки и мальчики практикуют травлю в отношении своих одноклассников?**

И девочки, и мальчики могут практиковать травлю в отношении своих одноклассников. Мальчики обычно применяют физическую силу, а девочки обычно используют более косвенные методы: сплетни или изоляцию путем исключения человека из каких-либо совместных занятий и групп. Однако по мере взросления как мальчики, так и девочки переходят на вербальную и социальную формы травли.

**Как узнать, что моего ребенка или подростка травят в школе?** Младший школьник может не знать слово «травля», но он знает, когда кто-то обижает его или внушает ему страх. Ребенок может не сказать вам об этом, чтобы не ухудшить ситуацию «ябедой», «доносом» или «стукачеством».

Ваш подросток тоже может скрыть от вас эту проблему или говорить об этом, используя другие слова. Подростки зачастую предпочитают самостоятельно разбираться со своими проблемами в школе. Они могут полагать, что вы расстроитесь; лишите их любимых «гаджетов», например мобильного телефона; или им просто неудобно вовлекать родителей в конфликты с одноклассниками.

***Но даже если ваш ребенок молчит, есть признаки, по которым можно определить эту проблему.***

* Дети, которых обижают в школе, обычно не хотят идти в школу, плачут или заболевают в школьные дни.
* Они не хотят участвовать во внеучебных мероприятиях с одноклассниками.
* Они могут вести себя не так, как обычно.
* Они неожиданно начинают терять карманные деньги и личные вещи. Они могут приходить домой в порванной одежде или со сломанными вещами. При этом их объяснения невразумительны.
* Подростки могут начать поговаривать о том, чтобы бросить школу. Они могут пропускать мероприятия с участием одноклассников.

**Моего ребенка травят. Что мне делать?**

* + Выслушайте своего ребенка и заверьте его, что у него есть право на безопасность.
  + Разъясните и запишите все факты, а также время, когда это произошло.
  + Разъясните своему ребенку разницу между «ябедничать или стучать» и «сообщать». Сообщение о происшествии требует смелости. Это делается не для того, чтобы доставить неприятности другому ученику, а для того, чтобы защитить всех учеников.
  + Запишитесь на встречу с классным руководителем или с учителем, которому доверяет ваш ребенок/подросток, или с директором, или заместителем директора школы.
  + Как бы ни было трудно, сохраняйте спокойствие. Вы должны поддержать ребенка и совместно обговорить план действий.
  + Оставайтесь бдительны. Наблюдайте за поведением вашего ребенка. Убедитесь, что шаги, о которых вы договорились на встрече, предприняты.
  + Поговорите с тренером или инструктором, если инциденты происходят после учебного дня или во время спортивных мероприятий.

**Возможно ли, что мой ребенок практикует травлю в отношении других?**

Дети, практикующие травлю, порой также ведут себя дома, а не только в школе. Присмотритесь внимательнее к своей семье. Не замечаете ли вы признаков того, что кто-то из детей обижает своих братьев и сестер? Дети, практикующие травлю, могут проявлять агрессию и жестокость дома, не подчиняться правилам. Если вы переживаете, что ваш ребенок может практиковать травлю по отношению к другим детям, понаблюдайте, как он ведет себя с братьями и сестрами, с вами и со своими друзьями, когда они приходят в гости. Если он ведет себя агрессивно, недружелюбно и не проявляет сочувствия к другим, это может быть признаком того, что в школе он обижает и задирает других учеников. Дети, которые травят других детей, тоже могут приходить домой с синяками, поцарапанные и с порванной одеждой. У них могут появляться дополнительные карманные деньги и вещи, которые они себе не могут позволить. Они также могут грубо отзываться об одноклассниках. Данное негативное поведение может развиться со временем или же быть результатом больших перемен, потерь, переживаний в жизни ребенка/подростка. Перенес ли ваш ребенок нечто подобное в недавнем прошлом?

*Подумайте, как решаются проблемы и конфликты в вашей семье. Обговариваются ли проблемы конструктивно в семейном кругу? Собственный пример при решении трудностей без агрессии и насилия — это лучший метод предотвращения негативного поведения в школе.*

**Вы можете помочь вашему ребенку осознать, что травля недопустима, и ваш ребенок может положить этому конец, если сообщит о подобном случае взрослым либо анонимно сообщит о случившемся.**

Родители и другие взрослые являются для детей образцом для подражания, поэтому они должны показывать пример здорового общения. Позитивные взаимоотношения детей зависят от их взаимодействия со взрослыми. Учащиеся, умеющие правильно общаться, вряд ли станут участвовать в травле других, они скорее заступятся за тех, кого обижают. Такие учащиеся легче добиваются успехов в учебе. Пропаганда здорового общения является ключевым фактором предотвращения травли и создания безопасной и толерантной атмосферы в коллективе.