

Рекомендации обучающимся

Что такое травля?

Травлей является ситуация, при которой один человек умышленно и многократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, а жертве трудно себя защищать.

Это означает:

° **причинение боли** – боль можно причинять различными способами, например физическими побоями, отнимая или ломая вещи, вербальными оскорблениями или угрозами, умышленно исключая из совместной деятельности, распространяя некрасивые слухи и лживые утверждения, а также иными способами. Боль может быть как физической, так и душевной. Боль может причиняться на виду у других людей или коварно и скрытно.

° **умышленно** – сознательное (не нечаянное) причинение физической или душевной боли сверстнику. Дружеская и игривая возня и подшучивание не являются травлей.

° **многократно** – боль многократно причиняется одним и тем же человеком или группой. Травля не является случайной разовой ссорой или спором. Травля может длиться месяцами и даже годами.

° **трудно себя защищать** – травля всегда остается неравной. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче своих преследователей, может хуже уметь изъясняться или отличаться от других каким-либо иным образом, у нее может быть мало друзей в классе или она может не пользоваться особой популярностью. У преследователя может быть много сторонников, поэтому его жертвой могут стать все, кто не входит в круг его сторонников. Как правило, преследователь выбирает слабое место у своей жертвы, потому что это дает ему уверенность в своем превосходстве. Травлей не считается ситуация, при которой добровольно спорят или дерутся двое примерно равных по силе учеников.

Травля может принимать различные формы:

° **физическая травля** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;

° **вербальная травля** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;

° **скрытая**, т.е. связанная с отношениями травля – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;

° **кибертравля** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п. Подробнее о кибертравле можно прочитать на веб-сайте «Разумное поведение в Интернете» по адресу www.targaltinternetis.ee.

Рекомендации обучающимся, приведенные в ниже, были составлены на основе научных исследований и опыта работы специалистов по оказанию помощи детям. Мы надеемся, что они окажут вам поддержку.

ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ

° *Если ты считаешь, что тебя травят*, то запомни следующее: никто не имеет права тебя травить! Даже если преследователь говорит, что ты сам(а) в этом виноват(а), и это всего лишь шутка, это все равно не оправдывает направленную против тебя травлю! Травля – это в любом случае **НЕПРАВИЛЬНО!**

° *Если из-за травли ты чувствуешь себя* неумелым(-ой), никчемным(-ой) или что ты сам(а) в этом виноват(а), то знай, что именно этого и добивается преследователь. Только так он может почувствовать себя сильным и важным.

° *Иногда у самого преследователя* есть какая-то проблема или неуверенность, которые он пытается скрыть при помощи травли (например, ребенок, которого жестоко наказывают дома, может вымещать это в школе на своих сверстниках, «отыгрываясь на них» за пережитое дома).

Что делать?

1. Не теряй самообладания! Для начала можно попробовать не обращать внимания на преследователя. Этот вариант срабатывает в том случае, если преследователь только проверяет, можно ли тебя подвергнуть травле и вывести из равновесия. Если преследователь уже действует или физически на тебя нападает, то этого может оказаться недостаточно.

2. Уйди! Если возможно, держись от преследователя подальше. Избегай ситуаций и мест, в которых преследователь обычно на тебя нападает или в которых никого нет. Держись поблизости к другим людям, особенно взрослым и учителям. Присутствие других людей может остановить преследователя. Если травля происходит по дороге в школу, то попробуй ходить в школу и возвращаться из школы другой дорогой.

3. Скажи о том, что тебе не нравится! Спокойно и ясно дай преследователю понять, что тебе не нравится то, что он делает и что он должен это прекратить, пользуясь при этом конкретными словами, такими как «прекрати!», «брось!», «мне больно!».

4. Отвечай шуткой или хитростью! Например, если кто-то обозвал тебя коровой, поблагодари его за комплимент, потому что, как известно, у коров очень красивые глаза с длинными черными ресницами. Обычно такие ответы приводят преследователя в замешательство. Юмор – один из самых эффективных способов обезоружить преследователя, хотя пользоваться им

непросто. Во многих случаях удачные ответы сразу не приходят в голову жертве травли. Здесь может помочь совет человека, которому ты доверяешь.

5. Расскажи кому-нибудь о том, что тебя травят! Найди кого-нибудь, кому ты доверяешь, лучше всего взрослого. Расскажи ему о происходящем. Рассказ о травле – не ябедничество, а защита своих прав! Рассказ о пугающей ситуации поможет тебе лучше разобраться в ситуации и справиться с тяжелыми эмоциями. Другой человек может тебя поддержать и помочь тебе придумать способы прекратить травлю только в том случае, если ты расскажешь ему о своей проблеме. Важно, чтобы человек, с которым ты решишь поделиться, уважительно отнесся к твоему желанию, если ты попросишь его не вмешиваться в ситуацию, предварительно не посоветовавшись с тобой. Люди, которым ты решишь рассказать о своей беде, могут отреагировать по-разному. Если кто-то скажет тебе, что ты сам(а) виноват(а) или что трудности закаляют человека и надо терпеть, то знай, что это не так! Иногда взрослые не разбираются в сути травли и ее последствиях. По этой причине хорошо бы также рассказать о травле школьному психологу или социальному педагогу – они специально учились помогать школьникам, которые становятся жертвами травли.

6. В случае кибертравли сохраняй сообщения, отправляемые преследователем по телефону или публикуемые в Интернете, независимо от желания быстро стереть и забыть все то, что причиняет боль. Сохраненную информацию можно будет передать в полицию, чтобы остановить преследователя. Кроме того, можно получить консультацию и помощь у веб-констебля (см. <http://www.politsei.ee/ru/nouanded/veebikonstaablid/index.dot>), задача которого заключается в оказании помощи детям и подросткам по вопросам безопасного пользования Интернетом.

7. Позвони по телефону помощи детям 116 111! Если у тебя нет близких, которым можно рассказать о травле, позвони по телефону помощи детям. Там тебе помогут и дадут советы.

8. Сообщи в полицию! Если речь идет об очень серьезной травле, то может потребоваться обращение в полицию. Ты можешь сам(а) позвонить в полицию по телефону экстренной помощи 110 или попросить родителей или учителя позвонить в полицию вместо тебя. Не надо стыдиться обращения в полицию – это важный способ отстаивания своих прав!

Бесполезные или просто опасные рекомендации.

Иногда тебе могут дать советы, толку от которых мало. Например: «Терпи!», «Когда-нибудь само закончится!», «Трудности закаляют человека!», «Травля в порядке вещей, всех травят!» или «Отвечай тем же, ты же не какой-нибудь слабак!». Нет смысла тихо терпеть и надеяться, что травля сама собой прекратится. Наоборот, долгие страдания серьезно скажутся на твоём здоровье. А сопротивление – очень опасное решение. Это работает только в том случае, когда ты знаешь, что ты на самом деле сильнее преследователя и у тебя достаточно сторонников. В противном случае травля может наоборот усилиться, потому что преследователь как раз может рассчитывать на то, что

ты начнешь сопротивляться, или будет оправдывать этим свои дальнейшие действия. Может случиться и так, что за запрещенное поведение накажут именно тебя, а не преследователя.

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ТЕБЯ СТРАДАТЬ, И У ТЕБЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ!

ЕСЛИ ТЫ САМ(А) УЧАСТВОВАЛ(А) В ЧЬЕЙ-ЛИБО ТРАВЛЕ

В принципе, любой человек в какой-то момент может вести себя в роли преследователя. У каждого есть потребность чувствовать себя важным и пользоваться вниманием сверстников, но иногда для достижения этой цели используются неподходящие средства. Приходилось ли тебе замечать, что ты веселишься над страданиями другого человека, поступаешь с кем-то плохо, чтобы продемонстрировать сверстникам свою силу, или настолько зол/зла на кого-то, что хочешь ему/ей отомстить? Если да, то **ОСТАНОВИСЬ!** Ты не имеешь права умышленно причинять страдания своим сверстникам. Каждый человек имеет право на чувство безопасности и собственное достоинство! В роли преследователя ты можешь быть источником развлечения для других детей и тебе можешь казаться, что ты пользуешься популярностью у сверстников, но исследования показывают, что задиры на самом деле никому не нравятся. Согласно исследованиям, те, кто в школе участвовал в травле других детей, и во взрослом возрасте ведут себя так же, что может повлечь за собой многочисленные проблемы. Травля вредит и тебе самому(-ой)!

Что делать?

1. *Вспомни ситуацию, в которой с тобой плохо обошлись.* Какое чувство ты испытывал(а)? Попробуй поставить себя на место жертвы – как бы тебе это понравилось?

2. *Прекрати травлю сверстника.* Это может оказаться непростой задачей, особенно если другие дети ожидают от тебя продолжения. Нужны сила и смелость, чтобы вести себя уважительно со всеми своими сверстниками.

3. *Найди выход из ситуации, постаравшись помириться.* Например, можно попросить прощения у сверстника, в травле которого ты участвовал(а). Это может оказаться очень трудным, но потом вам обоим станет намного легче.

4. *Найди новые способы, при помощи которых ты сможешь чувствовать себя важным(-ой) и пользоваться вниманием.* Есть много положительных способов завоевать внимание. Подумай о том, что у тебя хорошо получается. Хватает ли тебе смелости, чтобы выступать в театральном кружке? Или тебя интересует тот или иной вид спорта? Обсуди с взрослым, которому ты доверяешь, различные способы стать положительным лидером.

5. *Старайся быть терпимым(-ой) к различным сверстникам.* На самом деле мы все разные, и нет двух совершенно одинаковых людей. Именно эти отличия и делают жизнь интересной. Умение общаться с самыми разными людьми дает нам возможность видеть проблему с разных точек зрения.

6. Попроси помощи у взрослого. Если ты злишься на сверстника, в травле которого ты участвовал(а), считаешь, что он(а) это заслужил(а), и тебе трудно найти мирный выход из этой ситуации, то попроси помощи у взрослого. Например, обратись к школьному психологу, который специально учился решать разногласия между людьми. Подумайте вместе, что можно было бы сделать вместо причинения страданий другому человеку.

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ПРИЧИНЯТЬ СТРАДАНИЯ СВЕРСТНИКАМ!
НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ТРАВЛЮ!**

ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КОГО-ТО ТРАВЯТ

Если ты заметила(а), что кого-то травят, то помни –как преследователю, так и жертве довольно трудно самостоятельно положить конец происходящему. Знай, что травля в любом случае запрещена, независимо от того, чем преследователь оправдывает свои действия! Травля возможна только тогда, когда сторонние наблюдатели ее одобряют или притворяются, что они ее не замечают. Во многих случаях травлю можно прекратить, только выступив в защиту жертвы. Поэтому ты можешь прекратить травлю! Если ты не вмешаешься сейчас, то следующей жертвой можешь стать ты сам(а)!

Что делать?

1. Если ты чувствуешь себя достаточно уверенно, то можешь сам(а) вмешаться, сказав, что это травля и что она должна немедленно прекратиться. Для такого вмешательства нужна большая смелость.

2. Если ты чувствуешь, что ты сам(а) не можешь выступить против преследователя, то расскажи о травле кому-нибудь из взрослых. Рассказ о травле – не ябедничество, а защита собственных прав и прав других людей! Каждый имеет право на чувство безопасности и собственного достоинства, как в школе, так и за ее пределами. Лучше всего тебе смогут помочь учитель, школьный психолог или социальный педагог. Школьные психологи и социальные педагоги учились находить решения для случаев травли. Если ты заметил(а) травлю в Интернете, то можешь рассказать об этом веб-констеблю (см. www.politsei.ee/ru/nouanded/veebikonstaablid/index.dot), задача которого заключается в оказании помощи детям и подросткам по вопросам безопасного пользования Интернетом.

3. По возможности дай жертве понять, что ты не поддерживаешь ее травлю и хочешь ей помочь. Даже короткая ободряющая фраза или дружеский кивок могут очень много значить для жертвы. Ей труднее всего видеть, что все замечают происходящее, но никто не вмешивается. Это создает у жертвы чувство, что всем все равно. Самое меньшее, что ты можешь сделать, это дать ей понять, что тебе не все равно.

4. Если ты не осмеливаешься вмешаться самостоятельно, то выясни, нельзя ли что-то предпринять для прекращения травли вместе с кем-то другим. Преследователь нуждается в зрителях и их одобрении. Если у него пропадет публика, то у него не будет и причины продолжать травлю.

ТРАВЛЯ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И УХУДШАЕТ ОТНОШЕНИЯ ВО ВСЕМ КЛАССЕ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ НИКОГО ТРАВИТЬ!