



Содержание просветительской работы с родителями по вопросам школьного буллинга

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 13 г.о. Чапаевск
Томенко И.Н.

Содержание
просветительской
работы
с родителями
по вопросам
школьного
буллинга

Введение

Раздел I:

Буллинг: Определение. Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле.

Раздел II:

Что делать, если ребенка травят в школе.

Раздел III:

Стратегии помощи ребенку для укрепления его уверенности в себе.



Федеральный закон

от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)

«Об образовании в Российской Федерации»

(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)

→ Глава 4. Обучающиеся и их родители
(законные представители)

→ **Статья 34. Основные права обучающихся
и меры их социальной поддержки и
стимулирования**

1. Обучающимся предоставляются академические права на:

...

9) **уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья**

Буллинг – это форма насилия

Буллинг – это форма психологического и/или физического насилия, он имеет крайне негативные (краткосрочные и долгосрочные) последствия не только для жертвы, но и для всех вовлеченных в него лиц, для их психологического и физического здоровья и развития. Буллинг является одной из частых причин подростковых суицидов и шутинга в школах.

Можно ли полностью искоренить буллинг?

Исследования показывают, что даже при наличии регулярных и систематических усилий ОО по борьбе с буллингом, тем не менее всегда остается небольшой процент (1 – 2%) распространенности этого явления.

Попытки буллинга всегда будут происходить в школе по той причине, что инициаторами травли являются дети-властолюбцы – дети с заболеванием эмоциональной сферы, называемым нарциссическим личностным расстройством, которое встречается в популяции с достаточно постоянной частотой.

Поэтому задача школы – не впадать в отчаяние, что после всех усилий в ее стенах снова есть случаи травли, а продолжать систематическую работу, чтобы все учащиеся, и прежде всего властолюбцы, постоянно чувствовали твёрдую позицию взрослых.

Ответственность школы

Практика разных стран показала: школа может стать безопасным в психологическом и физическом планах пространством для учебы и развития только при условии того, что она **сама несёт ответственность** за порядок в её стенах. Педагогический коллектив, как группа конкретных личностей, а также все остальные взрослые, работающие в стенах ОО (охранники, буфетчицы, уборщицы и т.д.), - а не родители, не ученики, не Департамент образования, — отвечают за то, чтобы в школе не было насилия и буллинга.

Руководитель ОО несет **персональную ответственность** за обеспечение безопасности, защиту жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса в установленном законодательством РФ порядке.

Модель противодействия буллингу

В школе должна быть разработана собственная модель противодействия буллингу и обеспечения безопасности.

При разработке такой модели необходимо учитывать следующее:

1. Даст результат только **системность**. Требуется планирование и реализация работы **на трёх уровнях**: школы, класса, отдельного ученика.
2. Каждая образовательная организация уникальна. Нет одной типовой модели. Нет двух одинаковых школ, поэтому задача каждой школы — разработать **свой уникальный план противодействия** травле на почве той реальности, с которой она сталкивается.
3. Победу над буллингом обеспечит только **долгосрочный, постоянный характер работы** – как часть уклада школы.
4. Не обойтись без **повышения квалификации** всех взрослых, работающих в школе.

Комплекс организационно-управленческих и информационно-просветительских мер

Для создания безопасной среды, - как важнейшей предпосылки минимизации проявлений буллинга и насилия, - в школе необходимо реализовать комплекс организационно-управленческих и информационно-просветительских мер (по выявлению случаев насилия и буллинга, реагированию на них и профилактике).

Эти меры разрабатываются и осуществляются руководством ОО, учителями в сотрудничестве с учащимися, родителями, вышестоящими и партнерскими организациями.

Организационно-управленческие меры:

- Анализ ситуации в ОО с обеспечением безопасности и здорового социально-психологического климата;
- Разработка документа «Политики ОО отношении буллинга и насилия»;
- Интеграция положений «Политики» в локальные нормативные акты, алгоритмы действий, правила, инструкции; назначение ответственных лиц;
- Разработка и реализацию плана и графика мероприятий по противодействию насилию и буллингу.
- Организация службы психологической поддержки в ОО, установление контактов с партнерскими организациями и специалистами для оказания помощи всем лицам, вовлеченным в ситуацию буллинга.

Информационно-просветительские меры:

Их цель – повышение осведомленности всех участников образовательных отношений о природе буллинга, его негативных последствиях, обучение способности быстро выявлять и эффективно противодействовать ему. Такими мерами могут быть:

- Обучение учителей по вопросам выявления случаев насилия и буллинга и адекватного реагирования на них.
- Обучение учащихся знаниям и навыкам, необходимым для распознавания проявлений буллинга и насилия и своевременного и адекватного реагирования на них.
- **Информирование, обучение и консультирование родителей.**
- Создание и распространение информационных материалов, проведение мероприятий в целях профилактики буллинга и насилия.

Раздел I. Буллинг:

- Определение; критерии отличия от похожих явлений.
- Признаки, по которым можно распознать, что ребенок подвергается травле

Определение и критерии

Буллинг – это специфическая форма насилия, которое осуществляется агрессорами *интенционально* (т.е. осознанно и намеренно), в условиях явного *перевеса сил, повторяющимся образом и в течение длительного периода времени*, с целью использовать преимущества своей более сильной позиции на фоне более слабой жертвы для достижения своих интересов. Конечной целью является *социальная изоляция* жертвы.

Критерии отличия от похожих явлений:

1. Вредоносные действия осуществляются намеренно
2. Действия травли повторяются регулярно (не реже одного раза в неделю) и длятся на протяжении долгого времени (месяцы или даже годы)
3. Есть явный перевес сил на стороне агрессоров
4. Жертва ощущает себя беспомощной и не может своими силами остановить травлю

ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ ОБЫЧНЫМИ КОНФЛИКТАМИ И БУЛЛИНГОМ

ПРИ КОНФЛИКТЕ:

власть распределена равномерно между участниками

дети — участники конфликта часто играют или чем-то занимаются вместе

действия происходят время от времени

действия происходят непреднамеренно

конфликты не несут серьезной угрозы

мнения и позиции участников могут различаться, но конфликтующие стороны не хотят причинять друг другу вред

обе конфликтующие стороны чувствуют эмоциональный дискомфорт

за поведением стоит желание изменить отношения

обе стороны испытывают угрызения совести, если сделали что-то не так; чувствуют ответственность за свои действия

участники конфликта прилагают усилия, чтобы разрешить проблему

ПРИ БУЛЛИНГЕ:

власть распределена неравномерно: есть перевес сил

дети — участники травли редко играют или чем-то занимаются вместе

действия травли регулярно повторяются и носят вредоносный характер

действия являются намеренными и осуществляются сознательно

буллинг представляет серьезную угрозу нанесения психологического или даже физического вреда

агрессора не интересует мнение и позиция жертвы, он воспринимает жертву как средство для самоутверждения и достижения своих интересов

у жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие

за поведением стоит желание власти, контроля над другим человеком (реже - материальный интерес)

у буллера нет угрызений совести, он никогда не считает, что делает что-то не так, - виновата всегда жертва

буллер не прилагает никаких усилий для решения проблемы (он заинтересован в ее сохранении)

Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле

ДОМА:

Первичные признаки:

- Ребенок возвращается домой из школы в порванной одежде, с испорченными учебниками или тетрадями.
- У него есть следы на теле - синяки, царапины - которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением и т.п.).

Вторичные признаки:

- С трудом засыпает, беспокойно спит, жалуется на плохие сны или кошмары.
- По утрам перед школой плохой аппетит, испорченное настроение, он активно не хочет идти в школу или даже боится туда идти.
- Частые головные боли, боли в желудке, расстройство желудка.
- Выглядит подавленным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки эмоций.

Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле

ДОМА:

Вторичные признаки:

- Выбирает необычный, длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Просит или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования буллеров).
- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников, не бывает в тех местах, где ребята вместе проводят время.
- Его никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник.
- Нет ни одного друга, с которым он мог бы играть, пойти в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.

Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле

В ШКОЛЕ:

Первичные признаки:

- Ребенка часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, заставляют выполнять требования (в том числе унижительные) других сверстников, командуют им.
- При нападках он не может себя защитить.
- У него отбирают личные вещи или учебные принадлежности, сбрасывают их на пол, прячут, рвут, портят.
- Его демонстративно игнорируют (например, не отвечают на приветствие).

Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле

В ШКОЛЕ:

Вторичные признаки:

- Видны признаки изоляции от других: на переменах, во время обеда ребенок один; в командных играх его выбирают в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде; ему не дают списывать, не подсказывают, не спрашивают тему урока и т.п.; в классе у него нет друзей.
- Во время перемен ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым.
- Избегает отвечать на уроках и при ответах производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Резко или постепенно ухудшается успеваемость.

Раздел II: Что делать, если ребенка травят в школе.

- ❑ Как поговорить с ребенком.
- ❑ Как действовать, чтобы не совершать типичных ошибок.
- ❑ Обращение в школу и госучреждения.
- ❑ Юридическая ответственность за травлю.
- ❑ Действия родителей при кибербуллинге.

Разговор с ребенком

Если вы наблюдаете какие-то из вышеперечисленных признаков и понимаете, что, возможно, ребенок подвергается травле, **отнесите к этому серьезно!** - Не пытайтесь отмахнуться в надежде, что все как-то разрешится само собой. В случае с буллингом это почти никогда не происходит.

Обязательно поговорите с ребенком.

Разговор с ребенком

Ребенок может избегать такого разговора. - Причины:

- **Страх** (буллеры часто запугивают своих жертв: «Пожалуешься, будет еще хуже!»).
- **Чувства стыда и вины** («Я сам виноват, что со мной так обращаются», «Стыдно говорить о том, что со мной происходит»).
- **Не хочет обременять вас** своими проблемами («У родителей и так забот достаточно, а тут еще я ...»)
- **Считает, что вы не сможете ему помочь.**

В случае буллинга время работает против вас! Найдите к ребенку подход, - **этот разговор обязательно должен состояться**, - и чем раньше, тем лучше!

Как выстроить разговор с ребенком и как действовать дальше



Шаг 1. Успокойтесь и займите конструктивную позицию

Перед разговором:

А) Осознайте мысли-ловушки и проработайте их

- «Это ужасно, ничего нельзя сделать!»
- «Я так и знал(а), что его начнут травить из-за его ... (подставить прилагательное) характера»
- «Виновата школа, нужно немедленно забирать из нее ребенка!»
- В случае кибербуллинга: «Виноваты современные технологии. Надо вообще отключить Интернет!»

Б) Настройтесь на разговор с ребенком. Нервозность, страхи, раздражение – это признаки слабости. Ребенку же нужен спокойный и сильный родитель рядом, тот, кто станет для него настоящей опорой. Настройтесь на то, что у данной проблемы обязательно есть хорошее решение, если мы будем действовать решительно и правильно. И постарайтесь передать эту уверенность ребенку.

Шаг 2. Побеседуйте с ребенком так, чтобы ему это помогло

1. Ни в коем случае не обвиняйте ребенка в том, что он стал жертвой травли («Это все твой ужасный характер / привычки / манера одеваться и т.д.») и не пытайтесь решить проблему «кавалерийским наскоком» («Так, чтобы я завтра уже не слышал ни о каком буллинге! Иди и разберись с этим.»)

2. Внимательно выслушайте ребенка и поддержите его, дайте ему понять что вы однозначно на его стороне, что вы сделаете все, чтобы защитить его.

3. Дайте информацию. Расскажите ему про буллинг и помогите найти дополнительную информацию. (Основное, что он должен понять: жертвой травли может стать каждый человек, вне зависимости от его особенностей. Ты не виноват! Проблема не в тебе. Буллинг – это насилие, поэтому ему не может быть никаких оправданий.)

4. Скажите, что будете активно действовать и вместе решите, что можно сделать для начала: ребенок лучше знает ситуацию, например, он знает, в каких местах (в школе, по дороге) происходят нападки. Подумайте, как можно либо избежать этих мест, либо не оставлять ребенка там одного (кто из детей или взрослых может быть там с ним, сопровождать. Буллеры боятся публичности!) и т.д.

Шаг 3. Используйте приемы практической помощи ребенку

- 1) Помогите осознать **важные вещи**: «По-настоящему сильные не самоутверждаются, унижая других», «Крутой не значит сильный!» и другие.
- 2) Помогите научиться правильно **обходиться со своим гневом** («Гнев – это полезная эмоция, он говорит тебе о том, что с тобой обращаются несправедливо, и что ты должен себя защищать. В гневе много энергии, и нужно направить ее не на ответную агрессию (или аутоагрессию), а в «мирное русло» – на борьбу с буллингом и на скорейшее разрешение проблемы».)
- 3) Помогите **укрепить уверенность к себе**, поднять самооценку (**см. раздел III**)
- 4) Вместе с ребенком ведите **«Дневник буллинга»**, фиксируйте наиболее важные инциденты (дата; время; что произошло; кто участвовал).

Шаг 4. Собирайте доказательства

Для доказательства того, что по отношению к вашему ребенку ведется травля (есть факты издевательств, угроз, насилия), необходимо собрать всю возможную информацию.

Если это кибербуллинг: делаем скриншоты страниц переписок, оскорблений, взломанных аккаунтов, угроз (если дойдет до суда – заверяем скриншоты у нотариуса). Если это **травля в реальной жизни:** используем записи из «Дневника буллинга», собираем показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, записываем на диктофон, делаем фото/видео противоправных действий (это не запрещено, - аргумент: «собираем доказательную базу и пресекаем противоправные действия»).

Прежде, чем продолжить действовать:

- Осознайте, что у ребенка (как у любой жертвы буллинга) практически нет шансов справиться с травлей самостоятельно (вспомним критерий буллинга: беспомощность жертвы!) **Подключение взрослых абсолютно необходимо!**
- Проблема травли *принципиально* может решаться только там, где она происходит, - на месте! Если травля идет в школе, значит, Вам **необходимо обращаться в школу!**
- Учтите **типичные ошибки** родителей и не совершайте их!

Учтите типичные ошибки родителей и не совершать их:

Ошибки:

Поговорить с буллерами

- Буллер интерпретирует прямое вмешательство родителей как признак слабости жертвы, которая не может защитить себя самостоятельно. Это только придает ему новых сил.
- Угрозы со стороны родителей могут привести к тому, что буллер захочет отомстить жертве за то, что она «наябедничала».

Поговорить с родителями буллеров

- Родители буллера начинают защищать своего ребенка, оправдывать его агрессивное поведение.
- ИЛИ: Родители буллера (строго и без особых разбирательств) наказывают своего ребенка, за это буллер чаще всего отыгрывается на жертве (нападки только усиливаются).
- Родителей буллера не интересуют ваши проблемы, и они обрушиваются на вас и вашего ребенка с обвинениями, упреками или даже угрозами.

Учитите типичные ошибки родителей и не совершайте их:

в разговоре со своим ребенком:

- Советовать откупаться от буллеров с помощью денег, сладостей или подарков, давайте ему на это деньги.
- Давать советы типа: «Попробуй с ним (буллером) подружиться! На самом деле ты ему нравишься, он просто не умеет это правильно выразить!» (В случае с буллингом это не так!)
- Советовать ему решать проблему с помощью ответного насилия;

при подготовке к визиту в школу:

- Приходить в школу для обсуждения проблемы тогда, когда кто-то из класса может вас заметить и тем более устраивать сцены на глазах у всего класса.
- Говорить о ситуации буллинга с представителем школы в присутствии вашего ребенка.

Шаг 5. Обращение в школу и госучреждения

- 1) С собранными доказательствами обращайтесь в школу. Начните с классного руководителя (Вы можете обратиться также к школьному психологу / социальному педагогу / завучу по УВР).
- 2) Тщательно спланируйте и подготовьте визит: не приходите на встречу без предварительного звонка, на перемене, не появляйтесь в поле зрения класса. Встреча должна пройти после урока, о ней не должны знать другие ученики.
- 3) Приходите в школу одни или возьмите с собой свидетелей. Даже если в школе требуют, чтобы вы пришли на первый разговор вместе с ребенком, не делайте этого (во избежание дополнительных нападок: «Он сам виноват!»)

Шаг 5. Обращение в школу и госучреждения

4) В разговоре с представителем школы **четко обозначьте свое видение ситуации**, которую определите как **буллинг**. Заявите об однозначной недопустимости травли.

5) Если в школе не знают, что делать, не обвиняйте и не нападайте. Просто скажите, что школа обязана разобраться с этим и начать действовать. (Школа обязана обеспечить здоровые и безопасные условия образовательного процесса для всех. И такие условия несовместимы с буллингом.)

6) Не принимайте уклончивых ответов и обещаний («Мы постараемся разобраться»). Настаивайте на том, чтобы в школе начали немедленно и активно действовать.

а) Найдите общие с педагогом цели.

б) Спросите, как конкретно он собирается решать проблему.

в) Договоритесь о том, что в случае новых нападок ваш ребенок сможет обратиться к нему или другому контактному лицу.

Шаг 5. Обращение в школу и госучреждения

- Во время разговора с представителями школы ни в коем случае не ругайте школу, а **вместе ищите решения**.
- Излагайте **только факты**, используя собранные доказательства.
- Обязательно договоритесь, чтобы **вас постоянно информировали** о том, как решается проблема.
- Добивайтесь конкретного результата. Ни педагоги, ни родители не должны успокаиваться после краткосрочных улучшений: надо последовательно действовать **до достижения результата: прекращения буллинга**.

Шаг 5. Обращение в школу и госучреждения

Если представитель школы, к которому Вы обратились поначалу, бездействует, **пишите жалобу:**

- на имя директора, с подробным описанием проблемы и доказательствами того, что проблема серьезная.

ЕСЛИ НЕ ПОМОГЛО: Пишем жалобы:

- В комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН и ЗП).
- В управляющий совет школы.
- Инспектору по делам несовершеннолетних.

Жалобы должны быть письменными, - устный разговор не фиксирует ваше обращение.

Важно: не перескакивать через инстанции!

Шаг 5. Обращение в школу и госучреждения

Если и здесь не добиваетесь решения проблемы, пишите жалобы о бездействии представителей госучреждения:

- в Департамент образования.
- в прокуратуру.
- уполномоченному по правам человека в городе.

Если ребенку причинили физический вред, Вы имеет право вызывать полицию в школу и разбираться на месте. Здесь будет также привлечена комиссия по делам о несовершеннолетних и защите их прав (КДН и ЗП). Буллера могут поставить на учет для наблюдения.

Что могут сделать в школе при выявлении случая буллинга

Путь I. Работа с ситуацией буллинга: Два основных подхода: **конфронтативный** и **не конфронтативный** (в каждом из подходов – свои методы)

1) Если буллинг находится в самом начале и имеет более-менее «мягкие» формы, применяется **не конфронтативный подход** (например, метод «Без обвинений» («No-Blame-Approach»).

2) При более жестких формах травли обычно применяются **конфронтативный подход** (например, метод «Фарста»).

Описание подходов/методов см., например, С.В. Кривцова «Азбука буллинга», раздел «Лучшие методика против буллинга»:
<http://www.psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html>

Эти специфические методы (которые применяет подготовленный специалист – педагог, психолог, социальный педагог) позволяют проработать ситуацию травли с ее участниками (буллерами, помощниками, свидетелями) и за счет этого прекратить буллинг.

Что могут сделать в школе при выявлении случая буллинга

Путь II. Предупредить буллера и его родителей об ответственности / привлечь к ответственности.

В каждой школе есть локальные нормативные акты. За нарушение норм, зафиксированных в них, грозит ответственность. Буллера и его родителей предупреждают об этой ответственности: разъясняют, какие нормы нарушены и какие наказания могут за этим последовать.

1) Для начала с ними проводится **беседа**. *Если это не помогает:*

2) Собирается **Школьный Совет профилактики (ШСП правонарушений несовершеннолетних)** создается для организации работы по предупреждению правонарушений и преступлений, укреплению дисциплины среди учащихся, защиты законных прав и интересов несовершеннолетних.) В этот совет обязательно входит инспектор ОВД, а при необходимости, инспектор по работе с несовершеннолетними. На ШСП с буллером и его родителями проводится беседа, строго очерчиваются границы. - *Если это также не помогает:*

Что могут сделать в школе при выявлении случая буллинга

3). По инициативе школы или инспекторов – обращение в **Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав** (КДН и ЗП).

У школы нет карательных функций, у КДН и ЗП они есть.

КДН и ЗП может инициировать расследование, передать материалы в полицию, прокуратуру, суд.

Возможные наказания: за действия буллинга правоприменительная практика чаще всего ограничивается *штрафом или предупреждением*. Однако, этого достаточно, чтобы буллер и его родители задумались о своих действиях. Если штрафы на родителей налагались неоднократно, то возможно также ограничение родительских прав. Ребенок-буллер может быть определен в школу для девиантных подростков.

Юридическая ответственность за травлю

В российском законодательстве пока нет надежных способов защититься от буллинга (как классического, так и кибербуллинга).

Однако, при должной решительности и последовательности действий, виновных лиц можно привлечь к уголовной и/или административной ответственности за отдельные действия буллинга, подпадающие под определенные статьи УК РФ или КоАП РФ.

Если буллеру еще **нет 14 лет** - ответственность несут его родители (Статья 5.35. КоАП РФ (Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях): «Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних»)

Юридическая ответственность за травлю

По достижению подростком 14 лет наступает его личная ответственность по некоторым пунктам УК РФ или КоАП РФ:

- УК РФ. Статья 111. **Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью** (в том числе, **психическому здоровью!**) и УК РФ Статья 112. **Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести**
- УК РФ. Статья 158. **Кража**
- УК РФ. Статья 163. **Вымогательство** (Действия незнакомца, направленные на шантаж ребенка интимными фотографиями или другими личными данными, будет являться вымогательством, к примеру, если они направлены на получение от ребенка или его родителей денег. При выявлении шантажа необходимо заявить об этом в полицию.) И другие статьи.

Административная ответственность

- КоАП РФ. Статья 5.61. **Оскорбление** (В отличие от клеветы, оскорбление подразумевает высказывание оценочных суждений в неприличной форме самому лицу, к которому они относятся.) И другие статьи.

Юридическая ответственность за травлю

Уголовная ответственность с 16 лет:

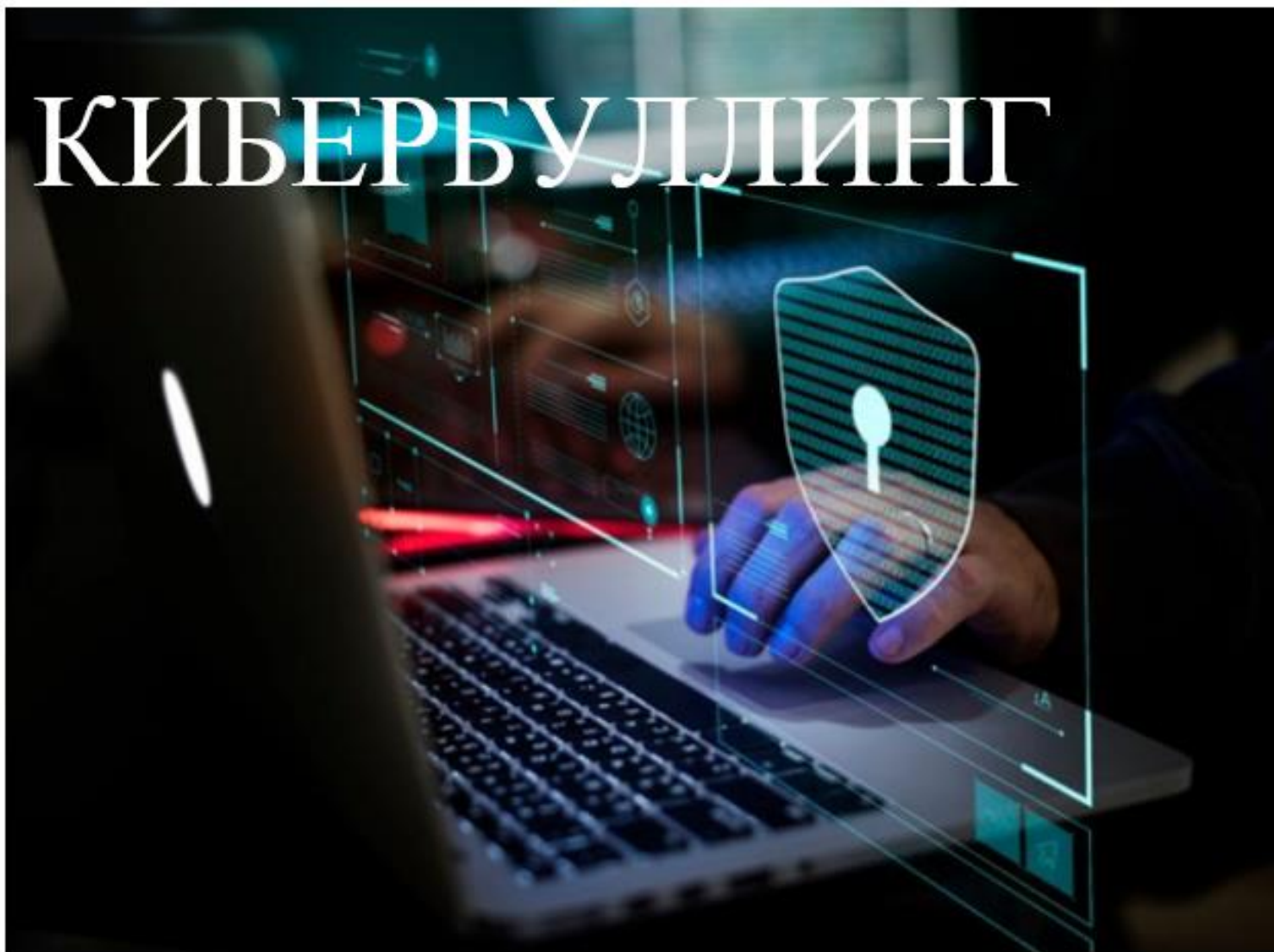
К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

- УК РФ. Статья 110. **Доведение до самоубийства**. (Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.)
- УК РФ. Статья 282. **Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства**. (Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».)
- УК РФ. Статья 128.1. **Клевета**. (Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.)
- И другие.

Что необходимо сделать, чтобы обратиться в суд / прокуратуру?

- **Собрать все доказательства** и заверить то, что необходимо, у нотариуса.
- **Собрать чеки за траты**, которые повлекло правонарушение в адрес ребенка (при кибербуллинге и обычной травле): чеки на лекарства, прописанные психологом / психотерапевтом / психиатром; оплата услуг врачей и юриста, оплата репетитора при вынужденном пропуске занятий. Если была порча имущества, учесть и эти суммы.
- Подать **в суд исковое заявление** о возмещении морального и материального вреда, о защите чести и достоинства. Для ведения подобных дел лучше обратиться к помощи юриста.
- Пожаловаться на распространение порочащих ваших детей сведений можно также в **прокуратуру** (в ее компетенцию входит привлечение нарушителя к уголовной ответственности без судебного разбирательства). Если суда не избежать, то работник прокуратуры будет представлять ваши интересы, выступая в статусе гособвинителя.

КИБЕРБУЛІНГ



Кибербуллинг: травля в социальных сетях

Кибербуллинг – проявления агрессии, угроз и оскорблений с помощью Интернета, смартфона и других гаджетов, чаще всего через социальные сети, мессенджеры и электронную почту.

Кибербуллинг может выйти из границ Интернета в реальную жизнь или, наоборот, стать продолжением уже ведущейся «обычной» травли.

В наше время интернет-пространство – это элемент социализации детей, наравне с семьей и школой. Однако, погружаясь в Интернет, дети попадают в небезопасную среду, противостоять которой, они часто не в состоянии в силу возрастных особенностей и отсутствия соответствующих знаний и навыков.

В сфере медиапотребления также существует культура, о формировании которой у детей обязаны позаботиться взрослые. Такая культура – лучшая профилактика буллинга.

Три вида компетенций для профилактики кибербуллинга:

- I. Рефлексивная компетентность.** Повышенная бдительность в отношении собственного поведения в Интернете (размещения изображений, предоставления личной информации) и критический анализ уже размещенных в Интернете материалов.
- II. Интерактивная компетентность.** Осознанное взаимодействие в Интернете (например, в соцсетях), особенно когда ты раскрываешь свою личную информацию или оцениваешь, комментируешь, пересылаешь сообщения от других, снижает вероятность стать жертвой кибербуллинга или активно или пассивно в нем участвовать.
- III. Регулятивная компетентность.** Люди, которые могут регулировать и контролировать свое потребление Интернета (например, не проводят в сети больше времени, чем они хотят это делать), имеют меньший риск стать буллерами или жертвами кибербуллинга.

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

1. Информировуйте и разговаривайте. Для начала взрослым следует проинформировать себя о том, что такое буллинг вообще и кибербуллинг, в частности, по каким признакам можно понять, что ребенка травят, о возможностях предотвращения, а также сообщить эту информацию своим детям. Полезен регулярный обмен информацией о медиапотреблении в семье и школе и общение на эту тему с другими родителями.

2. Укрепляйте у ребенка уверенность в себе и способность сказать «нет». Хорошая защита от неприятных сюрпризов в (мобильном) Интернете – это уверенность в себе, ощущение своей способности на что-то влиять и здоровая доза недоверия. Детей следует поощрять формировать собственное мнение, отстаивать его и говорить «нет», когда их просят делать то, чего они не хотят, или участвовать в том, с чем они не согласны. В этом помогает способность прислушаться к собственному «чутью». Плохие чувства часто являются хорошим индикатором того, что в онлайн-общении что-то не так.

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

3. Терпимость, солидарность, сочувствие и уважение - также в Интернете. Даже юные пользователи Интернета должны знать, что в виртуальном пространстве действуют те же правила взаимодействия с другими людьми, что и в обычной жизни. Любой, кто общается в чатах, соцсетях, переписывается по электронной почте и т.д., должен понимать: «на другом конце провода» находится человек, чьи чувства могут быть задеты твоими неосторожными или ранящими высказываниями. Относись к другому так, как хотел бы, чтобы относились к тебе: с уважением. Детей следует поощрять вмешиваться или сообщать взрослым, если они становятся свидетелями травли в Интернете. Если ты видишь, что на кого-то ведутся нападки, надо проинформировать об этом данного человека (который может об этом не знать). Следует поговорить с ребенком о том, что если он сам пересылает оскорбительные сообщения в чей-то адрес или ставит «лайк», то это тоже плохо, - он может стать соучастником кибербуллинга.

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

4. Договоритесь о правилах, которые важно соблюдать при использовании Интернета и мобильных телефонов. Соблюдение правил – это не досадное ограничение, а возможность обезопасить себя. Иногда родителям и детям полезно заключить специальный **договор о медиапотреблении**.

Говоря о правилах:

- объясните ребенку, что личную информацию (свое настоящее имя, адрес, телефон, номер школы) никогда нельзя выкладывать на всеобщее обозрение в сеть.
- обсудите, как может быть использована та или иная информация интернет-хулиганами.
- объясните, что такая особенность Интернета как **анонимность**, иногда приводит к вседозволенности, а общение в сети становится крайне агрессивным и даже опасным.
- Расскажите о правилах общения с незнакомыми людьми в соцсетях, в том числе о том, что делать, в случае предложения очной встречи и обмене фотографиями или видео.

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

5. Личное остается личным – также в Интернете. Дети должны хорошо осознавать ценность личных данных и фотографий. Общее правило: чем больше ты рассказываешь о себе, тем уязвимее становишься! Конечно, даже если ты размещаешь о себе совсем немного информации, ты все равно можешь оказаться под прицелом буллеров, однако масштаб атак и поверхность охвата будет меньше.

6. Знание прав, соблюдение прав. Важно знать не только свои права, но и права других. В частности, знать, что «никто не вправе публиковать и распространять опубликованное изображение какого-либо лица (картина, фотография, кинофильм и т. п.) без согласия этого лица» (Гражданский Кодекс, «право на собственное изображение»). Однако реальность среди молодежи во многих случаях иная. Будет уже большим достижением, если дети начнут критичным взглядом смотреть на контент перед его публикацией или пересылкой. В случае сомнений им следует заранее получить согласие заинтересованных лиц или отказаться от публикации. Принять правильное решение помогает вопрос «Каково было бы тебе, если бы подобный контент, касающийся тебя, был размещен без твоего ведома?» или правило бабушки: «Мог бы ты рассказать об этом или показать это своей бабушке?».

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

7. Правило для мобильных устройств: сначала проверь, а потом отправь. Прежде всего с мобильными телефонами и другими мобильными устройствами существует большой риск спонтанной и неосмотрительной отправки контента *непосредственно из ситуации*. Это следует обсудить с детьми и принять правило «Особенно, когда ты в пути: сначала проверь, потом отправляй!»

8. Заранее вместе тестируйте приложения, чаты или социальные сети. С молодыми и неопытными пользователями имеет смысл сначала вместе изучить новые предложения; обсудить, на что обращать внимание и как реагировать в случае возникновения проблем; выяснить, каков рекомендуемый минимальный возраст пользователя. Первые шаги в Интернете должны быть сделаны в избранных программах; - вначале не рекомендуется пользоваться чатами или социальными сетями! Есть множество полезных рекомендаций о том, как делать первые шаги в (мобильных) сетях, которые важно изучить вместе с ребенком.

Общие рекомендации по профилактике кибербуллинга:

9. Защитите устройства, учетные записи и данные. Когда устройства не защищены, другие лица могут легко скопировать личные данные или осуществлять злонамеренные действия от имени владельца. Устройства всегда должны быть защищены пин-кодом или паролем, которые хранятся втайне. Следует регулярно проверять настройки конфиденциальности приложений и социальных сетей.

Защитные интернет-сервисы:

- Смартфоны, планшеты и игровые приставки часто оснащены собственными средствами **родительского контроля**.
- Все больше производителей разрабатывают гаджеты **специально для детей**, где **функции защиты присутствуют по умолчанию**.
- Есть **специальные приложения** (например, «Kaspersky Safe Kids», «Где мои дети» или любое другое приложение, разработанное известными антивирусами для защиты интернет-пространства), позволяющие отслеживать нежелательный контент, защищающие от покупок сомнительных программ и т.п.

Как действовать, если травля в сети уже идет?

Если родителю стало известно, что его ребенок подвергается кибербуллингу, он должен отреагировать **как можно быстрее, но с осторожностью**: не совершать поспешных и необдуманных шагов, могущих усугубить ситуацию. Игнорирование - неправильный подход, поскольку буллеры чувствуют безнаказанность, и ситуация усугубляется. Прежде всего, необходимо оказать **помощь и поддержку своему ребенку**. Только после этого следует подумать о том, как привлечь к ответственности буллера-инициатора и других вовлеченных лиц. Обвинения в адрес ребенка типа «Как ты мог быть таким глупым, чтобы опубликовать/переслать свое фото в обнаженном виде?» здесь мало помогают. Соответствующие темы обязательно следует обсудить с ним, но только позже, после того, как вы разберетесь с острой ситуацией травли. Поскольку кибербуллинг протекает по-разному в разных ситуациях, **нет единого рецепта**, как действовать. Однако есть **общие для всех случаев рекомендации**.

Как действовать, если травля в сети уже идет?

1. Не отвечать обидчикам. Сохранять спокойствие и ясную голову. На оскорбительный контент не следует отвечать, даже если трудно сдержаться. В противном случае есть риск того, что оскорбления и издевательства будут только накапливаться. Важно сохранять спокойствие и трезвую голову, чтобы спланировать и осуществить следующие шаги.

2. Собирать доказательства: скриншоты страниц переписок, оскорблений, взломанных аккаунтов, угроз (если дойдет до суда – заверить скриншоты у нотариуса).

3. Заблокировать буллеров и уменьшить возможности контакта. В сотовых телефонах, в большинстве соцсетей, мессенджеров или почтовых программ возможно заблокировать контакты буллеров, чтобы они не беспокоили вас напрямую. Если это не помогает, можно создать новый профиль или новый адрес электронной почты и делиться ими только с избранными людьми. Можно также сменить номер мобильного телефона (хотя это бывает связано со значительно большими усилиями и дополнительными затратами).

Как действовать, если травля в сети уже идет?

4. Сообщить об инцидентах провайдеру и попросить удалить контент или заблокировать пользователя.

По возможности, о происшествиях в чатах, соцсетях или на видеопорталах следует сообщать провайдерам. Следует указать причину обращения (оскорбление, несанкционированное изображение себя и т. д.), а также рассчитывать на то, что для удаления контента понадобится достаточно длительный срок.

Особый случай «кибербуллинг через приложения и смартфоны»: с чисто технической точки зрения мало что можно сделать против распространения оскорбительного контента третьим лицам через приложения и смартфоны. Во многих случаях пострадавшие должны смириться с тем фактом, что контент, передаваемый через приложения, уже никогда не может быть полностью удален. Именно поэтому на данном этапе очень важна социальная поддержка (см. следующий совет).

Как действовать, если травля в сети уже идет?

5. Искать союзников. Чтобы противодействовать ощущению бессилия и беспомощности, важна поддержка – это друзья, знакомые и взрослые, которым ребенок доверяет. Любой свидетель травли может заступиться за жертву в Интернете, написав однозначно негативные комментарии к оскорбительному контенту, проинформировав заинтересованное лицо и (если возможно) сообщив об этом контенте провайдеру. Родители могут поддержать своего ребенка, быть рядом и вместе искать решения.

6. Не торопиться говорить с родителями возможных буллеров. Здесь есть опасность, что родители однозначно встанут на сторону своего ребенка, и возникнет ситуация «стенка на стенку». Это может сильно затруднить поиск решения.

Как действовать, если травля в сети уже идет?

7. Обратиться за помощью к специалистам. Любой, кто сталкивается с кибербуллингом в отношении себя или своего ближайшего окружения, реагирует очень эмоционально. Поэтому во многих случаях имеет смысл обратиться за помощью к специалистам (психологам, психотерапевтам). Это также может помочь восстановить у пострадавшего уверенность в себе, сильно страдающую при буллинге, что очень важно для успешного противодействия травле и минимизации ее негативных последствий.

8. В случае кибербуллинга в школьной среде: проинформировать учителей. После разговора с ребенком об инциденте следует сообщить в школу, чтобы вместе с педагогами обсудить дальнейшие действия.

Как действовать, если травля в сети уже идет?

9. В особо тяжелых случаях обращаться в полицию. В серьезных случаях рекомендуется обращаться в полицию. Следует также разобраться с правовой стороной вопроса (т.к. некоторые деяния буллеров подпадают под статьи кодекса об административных правонарушениях или даже уголовного кодекса).

10. Не запрещать ребенку пользоваться сотовым телефоном и Интернетом. – Такой ход редко бывает успешным. Некоторые родители считают, что, если ребенок перестанет пользоваться Интернетом и мобильными телефонами, то кибербуллинг прекратится сам по себе. К сожалению, так бывает редко. Ведь другие люди по-прежнему видят оскорбительный контент и при личных встречах с жертвой ведут себя соответственно. Кроме того, такой запрет означал бы серьезные ограничения и неудобства для ребенка и затруднил бы его общение с друзьями и теми, кто может поддержать.

Раздел III:

Стратегии помощи ребенку
для укрепления его уверенности в себе



Лучшая защита от буллинга – это уверенность в себе!

Только в том случае, если ребенок найдет в себе собственную внутреннюю силу, он не будет всю оставшуюся жизнь обращаться за помощью к учителям и другим взрослым. Опыт показывает, что буллинг повторяется снова и снова, если человек продолжает оставаться в «роли жертвы».

Если у ребенка есть уверенность в себе, он автоматически начинает «излучать» ее вовне. Своими установками, внешним видом и поведением он ясно сигнализирует другим: «Со мной это не пройдет!»

Как помочь ребенку развить внутреннюю силу и приобрести уверенность в себе?

Стратегия 1. Помогите изменить язык тела

Ребенок должен научиться транслировать уверенность в себе на уровне телесных проявлений.

*Ребенку младшего школьного возраста полезно **играть** в «супергероев» или «принцесс». Дети прекрасно чувствуют сами, как ведут себя и как держатся герои и принцессы: прямая спина, грудь вперед, высоко поднятая голова! Каждый раз, играя в такую игру, ребенок учится держаться уверенно.*

*Подростку нужно **объяснить**, что такое язык тела, какое значение он имеет для общения, а также **поупражняться** с ним в отработке навыков того, как держать себя уверенно. Он должен тренироваться стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица - нейтральное, улыбка уместна не всегда. Спокойный и твердый взгляд. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. - Со временем дети привыкают держаться именно так и переносят эту привычку в повседневную жизнь.*

Стратегия 2.

Проигрывайте ситуации буллинга и учите достойно отвечать

В ролевых играх проиграйте с подростком типичные ситуации нападок, издевок, угроз и вместе подумайте, как можно достойно и уверенно отвечать на это.

Более младшие дети для своих игр часто выбирают сильных и героических персонажей. – Это можно использовать, чтобы помочь ребенку в игровой форме поупражняться в том, как вести себя в ситуациях буллинга: «А как в этой ситуации повел бы себя твой любимый супергерой?» - Вы удивитесь, какое множество креативных идей выскажет ребенок! - Вместе с ним постарайтесь придумать неожиданные, творческие или юмористические способы ответа на нападки.

Такие игры развивают креативность ребенка и его возможности правильно реагировать в ситуациях травли. Даже если он не сможет напрямую перенести поведение, которому он обучился в этих играх в реальную жизнь, благодаря таким упражнениям он постепенно избавляется от страха перед подобными ситуациями и учится не быть беспомощным перед буллером.

Стратегия 3.

Помогите ребенку почувствовать себя успешным

Ребенок, подвергающийся травле, начинает смотреть на себя как на неудачника («я – ничтожество/слабак/лузер»). И чем дольше над ним издеваются, тем стабильнее становится это чувство. - Чтобы ему противостоять, ребенку нужно переживать успех своих действий, видеть, что он многое может делать хорошо. Это дает ему ощущение своей силы и компетентности.

Не масштаб достижений имеет значение, а осознанное восприятие хороших результатов своих усилий. - Научите ребенка этому и очень скоро и он перестанет смотреть на себя как на «лузера».

Позвольте ребенку пробовать делать как можно больше разных вещей и делать их самостоятельно. Ни в коем случае не упрекайте его за ошибки, - лучше побудите его к новой попытке.

Стратегия 4.

Излишне не хвалите ребенка – это ловушка!

Если ребенок получает слишком много похвалы, это делает его зависимым от признания со стороны других и более уязвимым для вербальных атак.

Вместо этого научите ребенка *заслуженно* быть довольным собой, своими конкретными достижениями («Вот это я действительно сделал хорошо»).

Цель в том, чтобы ребенок научился сам понимать, когда он сделал что-то действительно достойно. Если он будет знать свои сильные стороны и знать себе «цену», он больше не будет принимать вербальные нападки на себя так близко к сердцу.

Стратегия 5:

Учите очерчивать и защищать свои границы

Частая проблема подвергающихся буллингу детей состоит в том, что они чересчур терпеливы: позволяют другим слишком многое делать в отношении себя, вплоть до грубого нарушения своих границ.

Дайте своему ребенку возможность дома установить четкие границы и помогите ему добиться того, чтобы их уважали все остальные члены семьи. - Разумеется, в разумных пределах!

(Например, ребенок может назвать какие-то вещи, которые никому, кроме него самого не разрешается трогать, или какое-то время, когда он хочет в одиночестве проводить в своей комнате, и т.д. – эти границы заранее оговариваются и вы следите за их соблюдением всеми членами семьи).

Так ребенок привыкает устанавливать границы, учится их чувствовать и защищать.

Стратегия 6: Позволяйте ребенку отстаивать свое мнение, не делайте из него «послушного ангелочка»

Слишком послушные дети становятся идеальной добычей для буллеров. Вместо того, чтобы защищаться или активно искать помощи, они просто подчиняются и покорно позволяют происходить с собой тому, что происходит. - Дискутируйте с ребенком, давайте ему возможность высказывать свое мнение, возражать, в том числе и вам, отстаивая свою позицию. Только так у него может сформироваться доверие к себе, и способность проводить в жизнь свои интересы. Только так у него развиваются внутренняя сила, а на сильных буллеры предпочитают не нападать.

Стратегия 7: Никого не обвиняйте!

Не обвиняйте своего ребенка в том, что он стал жертвой буллинга. Помните: жертва никогда не бывает виновата в развернутой против нее травле! - Сейчас ребенку больше всего нужна ваша поддержка и ваше понимание.

Не обвиняйте и буллеров. – Гнев – это энергия. Лучше направьте эту энергию в позитивное русло!

Стратегия 8:

Принимайте всерьез то, что волнует ребенка

Иногда ребенок делится с вами тем, что его расстроило или озаботило. С точки зрения взрослого, возможно, кажется, что эти проблемы «не стоят выеденного яйца». Однако для ребенка это не так. Поэтому и вы должны принимать всерьез заботы и страхи его повседневной жизни и ни в коем случае не преуменьшать то, что его волнует. Здесь нет мелочей! Благодаря этому ребенок научится тому, что его чувства важны, и что он имеет право на то, чтобы окружающие люди их уважали.

Стратегия 9: Помогите найти друзей

Если ребенок очень стеснительный или не умеет заводить друзей, он быстро может стать аутсайдером – любимой мишенью для буллеров.

Создавайте возможности для того, чтобы ребенок мог с кем-то подружиться.

- Подходят любые ситуации, где он может знакомиться: на детских площадках, в спортивных секциях, клубах по интересам и т.д.

Если ребенок очень стеснительный и чувствует себя неуютно среди множества сверстников, дайте ему возможность пообщаться с немногими ребятами в знакомой обстановке. Пригласите домой друзей с их детьми, организуйте совместные игры или занятия. **Друзья делают ребенка сильнее!**

Стратегия 10: Направляйте фокус внимания на позитивное

Буллинг – это огромный стресс для ребенка. Чем дольше он длится, тем тревожнее и несчастнее становится ребенок. Со временем его картина мира может стать довольно мрачной, могут развиваться депрессивные настроения (мир становится серым и безрадостным). Ребенок начинает воспринимать только то негативное, что с ними происходит, думать, что все против него, что все безнадежно.

Чтобы предотвратить это, важно помочь ребенку **осознанно направлять фокус внимания на позитивные** вещи и события в его жизни. Например, каждый день вместе проводите «ревизию»: Что хорошего произошло сегодня? – Учите подмечать все позитивное, даже мелочи. (Отличный пример – книга Элеонор Портер «Полианна» или одноименный фильм.)

У всех этих стратегий одна цель:

они укрепляют самооценку ребенка и его веру в себя.

Ведь только тогда, когда ребенок чувствует свою внутреннюю силу, он может показать эту силу и вовне.

Никакие внешние усилия против буллинга, никакая внешняя помощь не принесут долговременных результатов, если ребенок остается внутренне тревожным и неуверенным в себе.

Все, что делает ребенка внутренне более сильным, одновременно является лучшей защитой от буллинга!

Спасибо за внимание!