

## Советы для родителей и опекунов

Kidscape помогает детям и семьям. Мы поможем вам в любой ситуации - идет ли ваш ребенок в школу в первый раз или меняет школу, и вы беспокоитесь об издевательствах и травле, или вы стали жертвой травли и не знаете, что делать.

Благотворительная организация Kidscape поддерживает различные общины в Англии и Уэльсе. Мы хотим помочь всем детям и семьям, которые нуждаются в помощи в преодолении травли или агрессивного неуважительного поведения или давления, направленного на ребенка. Мы хотели бы поделиться с вами некоторыми основными советами, переведенными на ваш язык – мы надеемся, что они будут полезны для вас.

## Подготовка ребенка к школьной жизни

### 1 Старайтесь сохранять спокойствие.

Конечно, это нелегко, но поверьте, большинство детей хорошо себя чувствуют в школе; способны справиться с проблемами, когда они возникают, и становятся счастливыми молодыми людьми во взрослом возрасте.



### 2 У вас все получится.

Если возникнут проблемы, то у вас есть силы и возможности чтобы поддержать вашего ребенка. Даже если вы не знаете, что делать, вокруг вас много людей, которые могут вам помочь. Мы в Kidscape также всегда готовы прийти вам на помощь.

### 3 Практика.

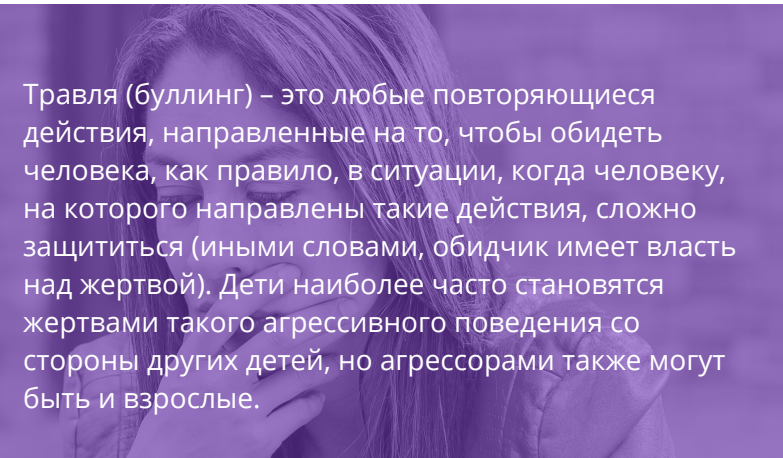
Поговорите со своим ребенком о том, как можно найти друзей (например, поздороваться, расспросить людей о себе, быть приветливым) и что значит быть хорошим другом (например, друзья не будут обижать). Ролевая игра, например, что бы вы сделали, если бы кто-то сказал что-то обидное или сделал вам больно. Убедите их в том, что они способны действовать, и снова и снова говорите им, что вы всегда рядом.

### 4 Учите доброте.

Ваш ребенок наблюдает за каждым вашим движением, поэтому думайте о том, как вы говорите о других людях. Поощряйте их быть детьми, которые заступаются за других, приглашают всех играть вместе с ними, любят себя такими, какие они есть, и любят других людей.



Травля (буллинг) – это любые повторяющиеся действия, направленные на то, чтобы обидеть человека, как правило, в ситуации, когда человеку, на которого направлены такие действия, сложно защититься (иными словами, обидчик имеет власть над жертвой). Дети наиболее часто становятся жертвами такого агрессивного поведения со стороны других детей, но агрессорами также могут быть и взрослые.



# Что такое травля?

## Каковы формы травли?

Дети говорят, что наиболее частой формой травли являются обзывательства (не стоит утверждать, что слова – это всего лишь слова; они могут очень сильно ранить). Травля также может быть физической или психологической и может происходить как с глазу на глаз, так и онлайн (интернет-травля или кибербуллинг). Интересно, что дети говорят нам, что сложнее всего бороться с травлей лицом к лицу.

## Намеренно выбирают «не таких как все»

Дети, которые организуют травлю, очень часто выбирают себе целью любого, кто хоть чем-то отличается. К сожалению, это означает, что очень часто становятся мишенью для травли дети-инвалиды и дети с особыми образовательными потребностями, дети с любым видом физического увечья, молодые опекуны, дети, находящиеся под опекой, дети из числа этнических меньшинств, дети, живущие в нищете, потерявшие близких, дети с аллергией, дети, которые не соответствуют гендерным «нормам» или пытающиеся понять свою гендерную принадлежность.

## Признаки того, что ваш ребенок подвергается травле

Признаки могут включать в себя изменение поведения вашего ребенка (ухудшение поведения или наоборот, ребенок стал тише), боязнь ходить в школу или отказ заниматься обычными делами, необъяснимые болезни, такие как боль в животе и головные боли, нарушение сна, ночное недержание мочи, травмы и потерянные или украденные вещи.

# Что делать, если вы считаете, что над вашим ребенком издеваются

## 1 Не паникуйте.

Это ужасно, если вы подозреваете, что над вашим ребенком издеваются, но вы сможете с этим справиться, если у вас будет правильная поддержка. Вашему ребенку нужно, чтобы вы сохраняли спокойствие. Представьте себе образ классного, умелого родителя-защитника.

## 2 Предоставьте возможность для разговора.

Мы все ведем насыщенную лихорадочную жизнь, но детям нужно, чтобы вы были рядом, когда им необходимо рассказать вам, что происходит. Иногда напрямую заданный вопрос может помочь в этой ситуации, но в других случаях может быть полезно пойти на прогулку, поездку или сходить вместе покушать и мягко спросить своего ребенка о его жизни и школе. Внимательно слушайте. Следите за языком тела и, если ребенок не открывается в этот раз, продолжайте создавать возможности, пока он не будет готов для разговора.

## 3 Спросите у других.

Может быть полезно спросить друзей других детей, заметили ли они что-нибудь. Будьте осторожны, чтобы это не превратилось в сплетни на детской площадке. Другие дети могут быть лучшими источниками информации. Поговорите с их учителем, замечает ли он изменения в вашем ребенке.

# Над моим ребенком издеваются - что мне делать?



## 1 Успокойте

Дайте ребенку понять, что это не его вина, и вместе вы во всем разберетесь.

## 2 Запись

Запишите, что произошло где, с кем и как долго. Затем ведите дневник событий.

## 3 Спросите ребенка, что ему нужно.

Спросите его, что он чувствует, и что ему больше всего нужно от вас. Важно, чтобы ваш ребенок чувствовал контроль над ситуацией. Он может бояться, если другие узнают об этом (например, его могут обзывать стукачом), поэтому вместе выработайте лучшие шаги действия.

## 4 Обратитесь в школу.

Ваш ребенок может очень бояться этого, поэтому договоритесь вместе, кто является лучшим человеком, к кому нужно обратиться и что вам нужно, чтобы тот сделал. Основное внимание должно быть сосредоточено на том, чтобы убедиться, что издевательства прекращаются.

## 5 Обеспечьте безопасность для своего ребенка

Если ребенку был причинен какой-либо вред или ему угрожает какая-то опасность, то не давайте ему оказаться в опасной ситуации. Безопасность ребенка стоит на первом месте. Школа несет юридическую обязанность обеспечить безопасность детей, и школа должна работать с вами. Если на вашего ребенка напали или угрожали причинить вред, вы также можете обратиться в местную службу по делам детей (в местном совете) и/или в полицию..



## Над моим ребенком издеваются - что мне делать?

### 6 Подумайте, чем еще вы можете помочь

Ваш ребенок нуждается сейчас в поддержке, поэтому помогите ему подумать, кто на его стороне в школе и кто может ему помочь. Это могут быть другие дети или учителя, которые ему нравятся и которым он доверяет. Поощряйте желание своего ребенка принимать участие в мероприятиях, которые ему нравятся, а также дружить с детьми вне школы.

### 7 Не бойтесь обратиться к врачу.

Если издевательства повлияли на физическое или психическое здоровье вашего ребенка (например, он очень напуган или обеспокоен), поговорите со своим врачом.

### 8 Помогите! Школа не предпринимает никаких действий.

Постарайтесь не злиться – объясните, что вам необходимо решать эту проблему совместно, пока травля не прекратится. Если все же необходимо решать проблему и дальше, следуйте процессу рассмотрения жалоб в школе и свяжитесь с местной службой по защите детей в совете. У школы и совета есть юридическая обязанность по обеспечению безопасности вашего ребенка. Министерство образования также имеет подробную информацию о том, как ускорить рассмотрение жалобы, в зависимости от типа школы, которую посещает ваш ребенок. Также может быть полезным сослаться на документы Министерства Образования «Предотвращение и борьба с издевательствами в школах и обеспечение безопасности детей в образовательных учреждениях» для того, чтобы показать, что вы знаете права своего ребенка.

## Практические шаги

Kidscape помогает детям и семьям, подвергающимся травле, поверить в себя и сохранить самоуважение. Дети, которые запугивают других, ищут то, что они считают слабостями у других. Это означает, что часто предметом травли становится ребенок, который выглядит застенчивым или неуверенным в себе.

Мы учим детей навыкам уверенности в себе, таким как умение сохранять твердую осанку, устанавливать зрительный контакт, умение уверенно говорить «нет», а также умение не идти на поводу у обидчика.

Мы проводим бесплатные семинары ZAP по всей стране, которые могут научить этим навыкам - см. [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk) / zap для получения более подробной информации.



## Что делать, если мой ребенок издевается над другими?

### Опять же, не паникуйте.

Дети хулиганят по многим причинам. Иногда это происходит потому, что они популярны и они хотят оставаться всеобщими любимчиками, или может быть наоборот - они чувствуют себя обиженными и неуверенными и вымещают это на других. Иногда дети, над которыми издеваются, запугивают других. Мы все способны на агрессивное поведение.

Помогите своему ребенку увидеть боль, которую он причинил, и понять, что это должно прекратиться. Поговорите с ним о том, почему он это делает, и как правильно заводить друзей и оставаться друзьями, не причиняя боль другим людям. Поощряйте его изменить ситуацию, став человеком, который может поддержать других людей, если им грустно или одиноко. Они могут использовать свою силу во благо!



# Помощь при травле в интернете

Может казаться сложным или невозможным справиться в ситуации, когда над вашим ребенком издеваются через социальные сети, игры или веб-сайты. Возможно, вы не знакомы с сайтами, которые он посещает, или играми, в которые он играет, и не знаете, что делать.

## 1 Наблюдайте за поведением.

Если ваш ребенок беспокоится или расстраивается после того, как находится в сети, это может быть признаком того, что его подвергают киберзапугиванию.

## 2 Поговорите с ним

о том, что такое киберзапугивание (люди намеренно причиняют вам боль) и призовите вашего ребенка не мстить. Это может означать прекращение разговора или небольшая пауза прежде опять возвращаться онлайн.

## 3 Убедите, учтите и сообщите

Убедите своего ребенка в том, что все будет хорошо, и вы вместе во всем разберетесь. Постарайтесь не злиться, если ваш ребенок опубликовал или поделился чем-то, что привело к издевательствам. Мы все совершаем ошибки, и это может быть возможностью подчеркнуть, насколько важно тщательно подумать, прежде чем делиться чем-то в интернете. Если киберхулиганами являются дети из школы вашего ребенка, то важно вести учет событий и поделиться ими со школой.

## 4 Сообщить онлайн

На большинстве платформ есть способы, которыми вы можете сообщить об издевательствах. Советы и подсказки о том, как сообщать об издевательствах и вредном поведении в Интернете, можно найти на веб-сайтах [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) или [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



## Дополнительная информация

Вот организации, которые предоставляют помощь и поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с травлей:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (для людей младше 25 лет)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Для получения дополнительной информации о семинарах Kidscape ZAP, а также советов и рекомендаций для детей и родителей посетите [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

Kidscape также оказывает консультации для родителей - см. [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport) для получения более подробной информации.