

Что делать, если в твоём классе появилась травля?

Ссоры, недопонимания и конфликты – это неотъемлемая часть любых человеческих отношений. Они вызывают неприятные эмоции, но, как правило, люди успешно их разрешают, и в результате отношения становятся ещё крепче и надёжнее. Совсем по-другому дела обстоят с буллингом. Буллинг (или травля) – это ситуации, в которых более сильный обижает или причиняет вред более слабому, делает это специально и постоянно. Травля влияет на всех, кто находится рядом, и не имеет никаких положительных последствий. Её бывает сложно обнаружить и ещё сложнее прекратить. Часто первыми замечают, что в классе что-то не так, не взрослые (учителя и родители), а сами дети. И от их действий во многом зависит то, как быстро удастся решить проблему. Поэтому давай поговорим о том, что делать, если ты заметил, что в твоём классе кого-то обижают.

А нужно ли вообще что-то делать?

Да! Обязательно!

Буллинг – это сложное явление, и если ты стал свидетелем травли, у тебя могут возникнуть разные мысли о том, нужно ли что-то делать, как это повлияет на твою жизнь, и сможешь ли ты помочь. Давай представим, какие это могут быть мысли, и разберёмся в том, почему нельзя игнорировать травлю в своём классе.

- *«Меня это не касается, лучше не ввязываться в чужой конфликт. Это только между обидчиком и пострадавшим».*

На первый взгляд может показаться, что от травли страдает только тот, кого обижают. Действительно, сложнее всего приходится пострадавшему, но травля – это плохо для всех, кто находится рядом, это то, что меняет жизнь всего класса. Возможно, ты переживаешь, что однажды точно также начнут обижать и тебя, а может, тебе стыдно, что ты не знаешь, как помочь, и ничего не делаешь. В любом случае в классе, в котором происходит травля, больше никто не может чувствовать себя в безопасности. Страшно и некомфортно всем, и уже никто не может учиться, спокойно общаться и дружить.

- *«А вдруг они так играют. Они говорят, что это просто шутки, может это действительно так...».*

Если тебе кажется, что с кем-то в классе поступают неправильно, несправедливо или жестоко, скорее всего, твоё ощущение тебя не обманывает. На самом деле мы все знаем и чувствуем разницу между шутками, игрой и буллингом. Не игнорируй свои ощущения, в такой ситуации лучше лишний раз убедиться в том, что весело и комфортно всем, что все участники происходящего находятся в безопасности и занимаются этим добровольно. Если кого-то постоянно специально обижают, толкают, дразнят, бьют, игнорируют, унижают, или кому-то угрожают, отбирают у него вещи и отказываются сидеть рядом – это буллинг.

- *«Если бы ему не нравилось, что его обижают, то он бы просто изменился (например, поменял причёску или одежду, начал бы заниматься спортом и т.д.)».*

Запомни, нет ни одной причины, по которой человека можно было бы травить. Никто не заслуживает травли, и никто не виноват в том, что его травят. Пострадать от травли может абсолютно любой человек независимо от его внешности, поведения, характера, одежды и т.п. При этом неважно, попытается ли пострадавший измениться в угоду обидчикам или нет. Они всегда найдут новые поводы для буллинга: травля возникает не потому, что пострадавший какой-то не такой или другой, травля – это проблема всего класса.

- *«Если я вмешаюсь, то они переключатся на меня».*

Испытывать страх, бояться оказаться на месте пострадавшего – это вполне нормально и естественно в такой ситуации. Ни в коем случае не стоит действовать себе в ущерб. Часто вступать в открытый конфликт с агрессором бывает действительно небезопасно. Прежде всего, важно заручиться поддержкой окружающих, в том числе взрослых. Если ты видишь, что кого-то обижают, – не стоит бросаться на выручку, особенно если ты не уверен в своих силах. Но нельзя и игнорировать происходящее. Важно обязательно и как можно быстрее рассказать об этом любому взрослому, которому ты доверяешь. Помни: для того, чтобы помочь тому, кого травят,

вовсе не обязательно становиться ему другом и «сражаться за него до последнего», а важно дать понять обидчикам, что то, чем они занимаются – это травля, и в этом нет ничего крутого или прикольного.

- *«Если я кому-то расскажу – я стану ябедой».*

Ябеды – это те, кто жалуются по пустякам или для того, чтобы сделать кому-то плохо. Травля – это вовсе не пустяки, это серьёзное и опасное явление, это насилие. Тот, кто сообщает о том, что стал свидетелем буллинга, делает это не для того, чтобы кого-то подставить, а для того, чтобы помочь. Помочь не только пострадавшему, но и всем, кто находится рядом, всем, кто включён в травлю. Рассказать о травле – это не донос, это смелый поступок, который поможет наладить атмосферу в классе.

- *«Я не знаю, как помочь, что лучше сделать. Мне кажется, что я могу сделать ещё хуже».*

Человеку, который подвергается буллингу, очень и очень плохо. Каждый день он испытывает тревогу, страх и беспомощность. Он знает, что в любой момент может столкнуться с агрессией. В такой ситуации худший вариант – игнорировать проблему, делать вид, что ничего не происходит. Ниже мы подготовили список кратких рекомендаций, которые помогут тебе понять, что нужно сделать, если ты стал свидетелем травли.

Что нужно сделать?

- **Признать наличие проблемы.** Если ты заметил, что кого-то регулярно обижают, то нельзя ждать, что всё само собой образуется. Важно, как можно быстрее начать решение проблемы.
- **Рассказать взрослому, которому ты доверяешь.** Например, родителям, классному руководителю, кому-нибудь из учителей или школьному психологу. Если ты стесняешься обратиться к ним, то ты всегда можешь позвонить или написать в наш Центр (Республиканский центр психологической помощи БГПУ (наш сайт: <https://rcpp.by>)).
- **Вмешаться, если ты видишь, что кого-то обижают.** Мы уже обсудили, что не стоит рисковать собой, но если ты стал свидетелем ситуации травли, то важно немедленно вмешаться и прекратить происходящее. Если ты знаешь или чувствуешь, что не можешь сделать это самостоятельно – нужно обратиться за помощью к окружающим взрослым.
- **Дать понять обидчикам, что буллинг – это плохо, и ты его не поддерживаешь.** Достаточно просто сказать о том, что обижать другого – это вовсе не смешно и не круто (особенно, когда пострадавший слабее), и у таких действий часто бывают плохие последствия.
- **Поддержать пострадавшего.** Покажи, что тебе не нравится то, что происходит в классе. Дай понять, что ты это не поддерживаешь. Будет хорошо, если ты скажешь, что пострадавший ни в чём не виноват, а обидчики по глупости поступают неправильно.
- **Быть примером.** Сейчас в твоём классе есть некоторые проблемы. Возможно, ребята хотят дружить и общаться, но просто не знают, как это сделать правильно. Кто-то привык веселиться, обижая другого, объединяться против того, кто чем-то не понравился. Покажи, что дружить, общаться и спокойно учиться, гораздо лучше, чем каждый день бояться столкнуться с агрессией и негативом. А сделать это можно только в том случае, если относиться друг к другу с уважением.

Помни, что каждый ученик должен чувствовать себя в безопасности в школе. Прекращая травлю, мы помогаем не только пострадавшему, но и всем, кто находится рядом: обидчикам, свидетелям и себе.