

## Советы для детей

Kidscape с вами, чтобы помочь вам. Мы помогаем детям и семьям, которые столкнулись с ситуацией травли. Мы работаем с учителями и другими профессиональными специалистами, чтобы обеспечить безопасность детей. Только вместе мы сможем остановить травлю.

Миссией Kidscape является поддержка сообществ, состоящих из представителей разных национальностей и культур, 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 окажутся полезными.



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.

### 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).

### Намеренно выбирают «не таких как все»

Дети-агрессоры очень часто выбирают своей мишенью тех, кто каким-либо образом «отличается» от остальных. Каждый человек уникален, но некоторые отличия выделяются на общем фоне. Мы все должны гордиться тем, кто мы есть, и, если ты подвергаешься травле, это ни в коем случае не твоя вина.

### Различие между травлей и дразнением

«Дразнение» или подшучивание часто происходит в добродушной форме между друзьями и членами семьи, но и оно может превратиться в травлю, если не проявлять осторожность. Убедись, что твои слова действительно не задевают чувств другого человека. Если ты расстроил(а) или огорчил(а) кого-то, перестань подшучивать и извинись.

# Советы для детей

## Что делать, если меня травят



### **1** **Помни, что в этом нет твоей вины.**

Ты можешь чувствовать страх, грусть или стыд, но проблема заключается в агрессоре, и он должен изменить свое поведение, а не ты.

### **2** **Обратись за помощью.**

Не страдай в одиночестве. Подумай, можешь ли ты обратиться к кому-то из взрослых. Скажи, что тебе кажется, что тебя травят, и что тебе нужна помощь взрослого. Если этот человек не может дать тебе необходимых советов, обратись к другому взрослому, и так до тех пор, пока ты не найдешь того, кто сможет помочь тебе. Ни у кого нет права обижать тебя. Только сильные люди способны просить о помощи.

### **3** **Записывай.**

Постарайся вести дневник происходящего. Отмечай, что произошло, когда и с кем. В этом тебе может помочь родители или опекуны.

### **4** **Знай, кто твой друг.**

Проводи время только с теми, с кем ты чувствуешь себя хорошо. Если кто-то расстраивает тебя, запугивает или заставляет делать то, чего ты не хочешь – этот человек тебе не друг.

### **5** **Учись постоять за себя.**

Попробуй встать или сесть перед зеркалом с высоко поднятой головой, глядя себе в глаза, и твердо и четко сказать: «Нет». Не достаивай агрессора своей реакцией.

### **6** **Найди безопасное место.**

Если ты чувствуешь угрозу, нет ничего постыдного в том, чтобы уйти от этой ситуации. Делай все, что необходимо, чтобы тебе не причинили вреда. Ты можешь поискать безопасное место во время перемены или обеда – это может быть, к примеру, кабинет или библиотека. Обязательно обратись за помощью, как только сможешь.

### **7** **Помни, что никто не имеет права причинять тебе боль**

Если кто-то причинил тебе физическую боль, доставил тебе дискомфорт прикосновением или пытается заставить тебя сделать что-то опасное или рискованное, обратись за помощью. Если человек, к которому ты обратился, не слушает тебя или не воспринимает тебя всерьез, не вини себя, ищи того, кто поможет.

### **8** **Люби себя.**

В ситуации травли, тебе может быть грустно и одиноко или казаться, будто ты – пустое место. Но это не так. Ты прекрасный человек, и жизнь обязательно наладится. Делай то, что приносит тебе радость. Поиграй со своим питомцем, сходи на прогулку, займись спортом или пением, посмотри смешные видео, поиграй в игры, вырази свои чувства в песне или стихах. Тысячи детей подвергаются травле каждый день. Вместе мы остановим ее, и все будет в порядке.

### **9** **Умей постоять за других.**

Мы все должны прилагать усилия для того, чтобы остановить травлю. Если ты видишь кого-то, кому страшно или одиноко, подойди или посиди с ними. Не участвуй в травле, смеяйся над кем-то или делись жестокими постами. Четко дай агрессорам понять, что их выходки не кажутся тебе смешными или забавными. Умей постоять за тех, кто отличается от других. Покажи, что ты ценишь их за то, какие они есть.

### **Кто может помочь**

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)

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying