



Скажем

ТРАВЛЕ

по национальному признаку

NET



ЖУРАВЛИК



(ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ О ТРАВЛІ ПО НАЦІОНАЛЬНОМУ ПРИЗНАКУ)

Травля по национальному признаку, к сожалению, в мире существует давно. Ни одна из наций от нее не застрахована. Особенно страшно, когда от травли страдают дети и подростки – им гораздо сложнее себя защитить. Нам, взрослым, важно помнить, что каждый ребенок имеет право на сохранение своей индивидуальности и защиту от насилия!

В нашей методичке вы найдете понятные ответы на сложные вопросы:

- Что ответить ребенку, если его травят по национальному признаку?
- Как работать с классом, если происходят конфликты на национальной почве?
- Как оценить глубину последствий травли для «жертвы»?
- Что сказать жертве «травли»?
- Как выразить свое отношение к кризисной ситуации так, чтобы это никого не задело?
- Как правильно оказывать поддержку себе и другому?
- Почему объединяться лучше, чем конфликтовать?

И многое другое!



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО И КАК ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ О НАЦИОНАЛИЗМЕ?

1.1. Что такое национализм?

В мире огромное количество национальностей – более 2000! Практически каждый человек относит себя к одной из них (или даже к нескольким сразу, если его бабушка, например, итальянка, дедушка – испанец, вторая бабушка – грузинка, а второй дедушка – эстонец). Это называется «национальная принадлежность». Национальная принадлежность – очень важная часть нашего Я или идентичности (идентичность – это то, кем мы себя считаем).

Иногда так складываются обстоятельства, что некоторые люди одной национальности объединяются в группу и начинают превозносить себя над всеми остальными. Они говорят, что только люди их национальности «правильные», умные, способные, достойные, а всех остальных считают людьми «второго сорта» и относятся к ним с пренебрежением, отвращением и другими негативными чувствами. Это называется «национализм», и мы такое явление хорошим не называем.

1.2. Почему национализм – это плохо?

а) Все люди разные!

Мы различаемся не только по национальности, но еще по огромному количеству других признаков и качеств. У нас разные предпочтения в одежде, еде, музыке; разные внешность, характер, способности, увлечения; разные друзья, семьи, культура, религия, традиции. А еще у нас разные дела, поступки, отношения с окружающими, цели, желания. Внутри каждой национальности все люди разные. Есть гениальные учёные, талантливые композиторы, журналисты, актеры, успешные политики, великие спортсмены, хорошие врачи, учителя, тренеры и т.д. Но также в каждой национальности встречаются мошенники, взыскатели, обманщики, убийцы. Получается, что идея о превосходстве одной национальности над другой – неправда. Но когда ты «заражен» идеей национализма, то как будто забываешь об этом. А это значит, что ты не можешь мыслить широко и критично, твои решения и поступки могут быть необдуманными

и опасными. Например, ты поверишь человеку только потому что он из «хорошей» национальности – а он окажется мошенником и украдет твои деньги. Или будешь унижать человека, потому что он из «плохой» национальности – а он окажется врачом, от действий которого будет зависеть жизнь и здоровье очень близких и важных для тебя людей.

б) Национализм и человеческое достоинство несовместимы

Когда в мыслях поселилась идея: «я лучше, а человек другой национальности – хуже», есть большой риск появления травли в разных ее формах. Хочется игнорировать человека другой национальности, не звать его на общие мероприятия, возникает желание унижить его, сказать обидные слова, написать что-то оскорбительное в социальных сетях, угрожать расправой или даже побить. Но на самом деле другой человек не становится хуже от оскорблений; он каким был, таким и остается. А вот тот, кто причиняет боль, точно теряет свое человеческое достоинство. Потому что в современном обществе ценятся такие навыки (soft-skills) как ненасильственное общение, умение работать в команде, самоанализ и саморефлексия, умение управлять собой, способность мирно решать проблемы, эмпатия и эмоциональный интеллект, критическое мышление. Разве травля других людей – это проявление soft-skills? Точно нет!

в) Национализм – это «болезнь», которая поражает разные национальности

В истории было много ситуаций, когда люди одной национальности травили и даже уничтожали людей другой национальности или относились к ним так, будто это не люди, а вещи (так относились, например, жители некоторых европейских стран и США к жителям Африки). В 17-19 веках представители африканских национальностей считались недоразвитыми, ленивыми, агрессивными, а потому не имели прав и свобод; их могли беспрепятственно унижать, оскорблять, бить.

Другой ужасный пример национализма – это движение фашизма в 20 веке. Люди, относившие себя к высшей расе «арийцев», презирали большинство других наций и причисляли их ко «второму сорту». А отдельные национальности (например, евреи или цыгане) считались недостойными даже жизни, их стремились полностью уничтожить.

Национализм – это отрицательное явление вне зависимости от того, как и где он возникает, какую нацию «назначают» плохой. Люди – это люди, их национальность никак не определяет ни одно из их человеческих качеств. Мы общаемся, дружим, играем, учимся вместе с людьми, и только человек целиком, со всеми своими качествами, знаниями, эмоциями и навыками, является для нас ценным и важным.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можно привести примеры, которые более актуальны в той стране, где используются эти материалы.

1.3. Что такое военный конфликт?

Военные конфликты – часть истории человечества. Это ужасно, но к сожалению, не существовало периода в общем мире, когда ни в одном уголке нашей планеты не было войны или вооруженного противостояния. Так, за последние 100 лет было всего 26 дней без войн на Земле. С помощью военных конфликтов некоторые государства пытаются решить противоречия, возникающие между ними. К сожалению, в результате страдают очень многие люди! В современном мире, когда люди в разных странах очень тесно друг с другом связаны, последствия военного конфликта распространяются не только на жителей стран, вовлеченных в сам конфликт (хотя их страдания особенно ужасны), но и на всех вокруг.

1.4. Кто несет ответственность за военный конфликт?

Ответственность за военный конфликт всегда лежит на взрослых, у которых есть права по принятию решений. Дети и подростки никогда не отвечают и не будут отвечать за решения взрослых, как минимум, потому что у детей нет избирательных прав.

Часть первая.

ЧТО и КАК говорить детям о национализме?

1.5. Почему дети и подростки не несут за это ответственность?

Каждый из нас может и должен нести ответственность только за СВОИ ЛИЧНЫЕ поступки. Человек может отвечать только за то, что происходит с ним самим. Он может выбирать, что он ест, какую одежду он носит, какую прическу делает, как именно заботится о самом себе, что говорит (или не говорит), как поступает. Он также может выбирать, с кем проводить время и общаться, что смотреть по ТВ или онлайн, чем заниматься, на что тратить деньги. Это все его зона ответственности. Но никто не может контролировать или нести ответственность за погоду, расписание уроков или дорожные пробки. Никто не может контролировать одежду других людей, то, чем они хотят заниматься или с кем они хотят общаться. А также никто не может нести ответственность за чужие слова, мысли, чувства или поступки.

Наша «зона ответственности» касается только нас, и никогда – других людей. Очень важно помнить об этом в любой ситуации.

1.6. Как люди могут реагировать на военный конфликт?

Военный конфликт – это крайне тяжелая, критическая жизненная ситуация. Мир становится опасным и нестабильным, в любой момент может случиться потеря чего-то или кого-то значимого, сильно меняется привычный ритм жизни, человек теряет

контроль над происходящим. Психике сложно быстро переварить такое количество травматического опыта; требуется много времени для того, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни, вернуть ощущение контроля и стабильности. Эта адаптация обычно происходит по определенным законам и сопровождается шквалом различных эмоций.

Сначала человек находится как будто в оцепенении – это состояние шока, отрицания происходящего. Поэтому можно часто услышать фразы: «Не могу поверить!», «Кажется, как будто я сплю», «У меня как будто потерялись все чувства». Самые первые дни после травмирующих событий могут сопровождаться также растерянностью и ощущением беспомощности. Многим сложно сосредоточиться, мысли начинают течь намного медленнее (а у некоторых, наоборот, скачут) и гораздо сложнее складываются в слова и фразы.

На смену первому шоку и растерянности часто приходят тревога и страх. Им могут сопутствовать злость и ярость. Важный момент: часто люди становятся более агрессивными именно потому, что внутри им очень страшно. Злость – это очень активное чувство. Она во многом полезна, потому что помогает стряхнуть с себя оцепенение, дает силы и заставляет действовать. Здорово, если эти действия будут конструктивными (например, сбор гуманитарной помощи для пострадавших, организация чатов поддержки). Но иногда злость заставляет



Часть первая.

ЧТО и КАК говорить детям о национализме?

искать виновников происходящего, назначать ответственных за все эти ужасы (и тогда очень вероятно агрессия по отношению к тем, кто кажется виноватым) или обвинять самого себя (и тогда появляется чувство стыда). Если злость будет направлена неконструктивно, риск появления травли в коллективе значительно возрастает. В этот момент очень важно быть внимательным к себе и окружающим, анализировать свои чувства и мысли, замечать, что нападать хочется только потому, что внутри очень страшно. А также помнить о том, что вместо разрушительных действий можно совершать созидательные, которые принесут еще больший «психотерапевтический» эффект. Кстати, если не хочется действовать, то просто наблюдать и заниматься текущими делами (общаться с близкими и друзьями, заниматься спортом, продолжать хобби и увлечения) – это тоже нормально.

Злость и тревога в дальнейшем могут уступать место грусти, апатии, ощущению опустошенности. Человек пытается привыкнуть к новой реальности, встроить ее в свою картину мира. После этого травматическая ситуация постепенно начинает занимать свое место в жизни человека.







Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ.
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ
ОБОСТРИЛАСЬ?**

2.1. Алгоритм действий учителя при первых признаках травли на почве национализма в классе

2.1.1. Немедленно включиться и взять на себя ответственность за прекращение травли.

Школа – это безопасное, максимально нейтральное место для каждого ребёнка.

2.1.2. Категорически пресекать малейшие признаки травли (насмешки, оскорбления, злословие) и показывать свою однозначную позицию непринятия травли в любом виде. В том числе, если эти признаки проявляют дети не из вашего класса.

Все дети одинаково равны в своих правах, в первую очередь – в праве на безопасность.

Скажите, например: «Я вижу, что в нашем коллективе есть сложности. Давайте вместе их решать, а не искать виноватого. Объединение вместе против одного – это травля. Травля – проявление насилия, и в нашей школе категорически запрещена».

2.1.3. Обсудить с детьми травлю как проблему группы. Держаться четкой позиции, что травля недопустима. Сказать, что в травле участвуют все: не только те, кто действует, но и те, кто наблюдает.

2.1.4. Если в классе есть ученики, над которыми издеваются на почве политического конфликта, поговорите с ними с глазу на глаз, поддержите их, покажите, что вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы оградить от буллинга.

2.1.5. Учите детей выражать свои эмоции безопасно для других. Например, скажите: «Мне кажется, ты сегодня чувствуешь гнев и раздражение?» Если это так, попросите ученика в состоянии агрессии рассказать о его чувствах. Если не так – ученик сам вас поправит.

2.1.6. Проводите с классом регулярную рефлексию: безоценочное обсуждение чувств каждого ученика.

2.1.7. Дети испытывают очень похожие эмоции, вне зависимости от их мнения, места жительства и позиции их родителей – им всем сейчас страшно, больно, многие злятся и потеряны. Учите

Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

детей видеть друг в друге в первую очередь эмоции и реагировать на них, поддерживать друг друга, успокаивать, сопереживать и быть добрыми.

2.1.8. Создавайте как можно больше активностей для физического проявления эмоций и творчества: спортивные игры, лепка, рисование, прогулки и прочее.

2.1.9. Если буллинг в любой форме не запрещен правилами школы, сейчас самое время инициировать принятие основных правил, обеспечивающих безопасность каждого ученика и принять антибуллинговую хартию. Создайте или еще раз обсудите уже созданные правила класса и школы.

2.1.10. Поддерживайте контакт с родителями, максимально сфокусировав их внимание на добром и поддерживающем общении между собой и с детьми. Сейчас не время для критики.

2.2. Как поговорить с жертвой травли?

Жертве травли нужна ваша поддержка и защита, как никому другому. Поговорите с ребенком один на один. Скажите:

- Я заметил, что у вас с другими ребятами происходит что-то, что может быть очень обидным и неприятным для тебя
- Как ты думаешь, что происходит сейчас?
- Что ты чувствовал тогда, что ты чувствуешь сейчас?
- Как давно это происходит?

- То, что происходит – это насилие. Ты ни в чем не виноват. Этого происходить не должно.
- Я сделаю все, чтобы с тобой этого больше не происходило.

Научите учеников в группе риска защитному поведению.

А именно отвечать обидчикам:

- Лично я ни на кого не нападаю(а)
- Я такой же человек, как и ты
- Тебе страшно и больно, мне невероятно жаль, мне тоже сейчас плохо
- Мне очень хотелось бы тебя поддержать. Лично я могу для тебя что-то сейчас сделать?
- Я не несу ответственность за других людей
- Я не несу ответственности за политические решения
- Не все люди думают одинаково
- Не у всех людей есть одинаковый доступ к информации
- Я против насилия, агрессии и национализма
- Не надо обо мне судить, если вы меня не знаете
- Не трогайте меня

Если ситуация не меняется, то рекомендуем ученику за-

писать в дневник буллинга: дату, время и оскорбительные действия других учеников, чтобы школа могла отследить все факты буллинга и включиться.

Обязательно нужно обращаться за помощью к взрослым. Дети не несут ответственности за решения, принятые взрослыми. Они должны уметь сказать об этом доступным языком. Наша с вами как взрослых задача – прежде всего обеспечить безопасность детей. Мы все за ненасильственное общение между детьми, конструктивный, аргументированный диалог, сопереживание и эмпатию, за то, чтобы слышать друг друга и уважать.

2.3. Как научить детей и подростков навыкам асертивного поведения?

Ассертивное поведение – это очень важный навык в любой ситуации, а в ситуации травли просто необходимый. Потому что асертивное поведение – это, в первую очередь, умение отстаивать свои права и границы и настаивать на своем.

А также это:

- честное, открытое, прямое и уверенное общение;
- умение сказать «нет», не вызывая агрессии и сильно не расстраивая собеседника;
- выражение как положительных, так и отрицательных эмоций (в экологичной форме);
- принятие критики;

Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

- уверенность в своих действиях и словах;
- спокойствие в трудной ситуации;
- самоуважение и уважение к другим людям;
- поиск компромисса и решения конфликтной ситуации.

Как можно научить детей и подростков основам асертивного поведения?

2.3.1. Рассказать про его невербальные признаки, потренироваться применять их на практике:

- устойчивый контакт глаз (не слишком пристальный и немигающий - не уходящий все время в сторону);
- оптимальная дистанция в общении, принятая в том обществе, где живет ребенок или подросток (избегать излишнего сокращения, вторжения в личную зону собеседника, вторжения собеседника в свою зону – избегать отдаления и беседы на расстоянии);
- спокойная жестикуляция, соответствующая смыслу сказанного (без бурного размахивания рук и бросания вещей, и без судорожного перебирания предметов, дрожи, застывания);
- достаточная громкость голоса, уверенные интонации, паузы в разговоре, внимание к словам собеседника (без криков, угроз и оскорблений, не перебивая, без сбивчи-

вости, тихого голоса, размазанных и непонятных фраз, оправдательных слов).

2.3.2. Рассказать о технике «Я-сообщения» и потренироваться применять ее.

Я-сообщения – это выражение чувств от первого лица с описанием внешней ситуации, их вызвавшей. Например: «Меня раздражает, что ты сплетничаешь у меня за спиной.»

2.3.3. Потренироваться говорить: «Нет»:

- делать это прямо, но не грубо;
- говорить человеку: «Мне сложно отказать / сказать нет, но я все же это сделаю»;
- говорить медленно и дружелюбно;
- не оправдываться;
- отказываясь, вместо «я не могу» говорить «я не хочу».

2.3.4. Напомнить о том, что у каждого человека есть права быть самим собой.

А именно:

- Право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
- Право не извиняться и не объяснять свое поведение.



Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

- Право самостоятельно обдумать, в какой степени я отвечаю за решение проблем других людей и отвечаю ли вообще.
- Право изменить свое мнение.
- Право ошибаться и отвечать за свои ошибки.
- Право быть независимым от плохого отношения других людей (а также от излишней и навязчивой доброжелательности).
- Право сказать: «Я не знаю.»
- Право сказать: «Я не хочу принимать участия в политических спорах, у меня нет достаточного опыта переработывать».
- Право принимать нелогичные решения.
- Право сказать: «Я тебя не понимаю».
- Право сказать: «Меня это не интересует».

2.4. Как оценить, насколько сильно ребенок или подросток пострадал от травли по национальному признаку?

Можно воспользоваться экспресс-тестом. Он состоит из 6 вопросов с вариантами ответов. В каждом вопросе допускается один ответ. В конце подсчитывается общее количество баллов (возможный диапазон от 6 до 24 баллов). (Примечание: Количество баллов, которые ребенок набирает за вариант ответа, поставлено в начале каждого ответа.

Если ребенок сомневается и не может сделать выбор между двумя пунктами, можно задать ему наводящие вопросы; если это не помогает определиться, можно поставить промежуточный балл, например, 2,5.)

Как оценить результаты?

6-12 баллов – ребенок или подросток достаточно неплохо справляется с ситуацией самостоятельно; вероятно, он не придает большого значения происходящему, имеет устойчивую самооценку, владеет навыками уверенного поведения, получает поддержку от сверстников. Тем не менее, важно «держать руку на пульсе» и все же провести профилактическую беседу.

13-18 баллов – вероятно, травля принимает более крупные масштабы или у ребенка или подростка недостаточно собственных ресурсов для противостояния единичным нападениям. Взрослому необходимо немедленно вмешаться и провести серьезную работу с коллективом. Возможно, также «жертве» травли понадобится помощь психолога.

19-24 балла – ситуация очень серьезная! Необходима длительная работа с коллективом, а «жертве» травли – индивидуальная работа с психологом.

1. Слышал ли ты обидные замечания со стороны сверстников по поводу своей национальной принадлежности?

1 нет

2 да

2. Как сильно ты расстроился (оцени по шкале от 1 до 5)?

1 совсем не расстроился

2 немного расстроился

3 это расстроило меня и напугало

4 это сильно расстроило, напугало, и я опасюсь повторения

5 настолько сильно расстроило, напугало, я не могу думать ни о чем другом

3. Как часто ты слышал обидные замечания и/или оскорбления на национальной почве?

1 один раз

2 несколько раз

3 слышу их постоянно

4. Кто из сверстников изменил к тебе отношение из-за твоей национальной принадлежности?

1 незначимые люди, с кем я обычно не общаюсь, чье мнение не важно

2 люди, которые и до этого плохо относились, не являющиеся авторитетом в группе

3А те, кто раньше относился хорошо, но изменил свое мнение в худшую сторону

3Б те, кто и раньше плохо ко мне относился, и они имеют значительный авторитет и влияние в группе

4 многие близкие друзья от меня отвернулись

5. Есть ли в окружении сверстники, которые продолжают дружить и поддерживать тебя?

1 да, большинство

2 да, многие

3 да, несколько

4 да, один-два человека

5 нет

6. Случались ли подобные ситуации раньше?

1 нет, впервые с таким сталкиваюсь

2 да, но я быстро поставил обидчика на место

3 да, если бы не помощь взрослых, я бы не справился

4 да, меня все время кто-то обижает, я не знаю, что с этим делать

5 да, постоянно так происходит, наверное, я этого заслуживаю

2.5. Практические советы, которые учителя / родители / другие взрослые могут дать детям и подросткам во время беседы о дискриминации по национальному признаку и травле во время военных действий.



Как НЕ стоит выражать свое отношение к военному конфликту?

отказаться от идеи призывать людей к каким-то действиям

Желание требовать от других конкретных действий – это твоя реакция на стресс. Остановись, прислушайся к себе, спроси себя: «Что я сейчас чувствую, когда говорю эти слова?». Запиши эти чувства. Задай себе следующий вопрос: «О чем я думаю, когда все это происходит?». Запиши эти мысли. И еще один вопрос самому себе: «Что я могу сделать?». Есть большая вероятность, что теперь тебе не захочется призывать людей к чему-то; вместо этого ты поймешь, что совершенно другие действия будут более верными. Кроме того, ты не находишься внутри ситуации, не знаешь о личных обстоятельствах конкретного человека, которого ты пытаешься заставить поступить определенным образом. Ты не понимаешь, что этот человек уже делает, а чего не делает. А самое главное, скорее всего, ты не обладаешь нужным количеством профессиональных знаний и информации. Поэтому ты не можешь судить о том, как правильно поступить.

НЕ оскорблять и НЕ высказываться агрессивно в адрес другого человека

Просто потому, что оскорбления и вербальная агрессия – это насилие. Если возникает желание резко и неприятно высказаться в адрес другого человека, попробуй

остановиться и спросить себя: «Что со мной происходит? Что я сейчас чувствую?» – запиши или запомни эти слова. Задай себе следующий вопрос: «Откуда у меня эта злость?» (Подсказка: чаще всего желание сказать что-то обидное другому человеку – это реакция на усталость от всего происходящего или способ избавиться от твоей сильной тревоги, страха или беспомощности.) Попробуй найти другой способ для выражения своих чувств, тот который помогает лично тебе:

- глубоко и интенсивно подыши;
- покричи в том месте, где тебя не слышат;
- постучи громко по столу;
- напиши о своих чувствах в дневник или в заметки на телефоне;
- переведи внимание на то, что происходит вокруг, и постарайся рассмотреть все детали;
- позвони человеку, который готов тебя выслушать, и расскажи ему о том, как тебя все бесит и какие чувства при этом есть еще.

НЕ делить на «мы» и «они», «черную» и «белую» стороны

Потому что ответственность за военный конфликт лежит на взрослых людях, которые принимают решения. Разделение на своих и чужих множит агрессию и может привести к еще большей эскалации конфликта. Вместо разделения можно попробовать объединяться: мы все вместе против всего плохого, но за поддержку и помощь.



2.6. Как выражать свое отношение к тяжелой ситуации безопасно?

говорить о своих чувствах

Например: «Мне больно это видеть», «Мне страшно», «Я чувствую беспомощность», «Я растерян», «Меня переполняют гнев и ярость», «Я еле сдерживаюсь, чтобы не расплакаться / не кинуться в драку» и др.

Почему это важно? Потому что это помогает разобраться в том, что происходит внутри тебя. Когда ты понимаешь себя, ты лучше управляешь своими поступками и меньше совершаешь ошибок, о которых потом пожалеешь. А еще слова – это очень экологичный, взрослый, по-настоящему цивилизованный и человеческий способ справиться со своими переживаниями.

говорить о том, что они непосредственно проживают, видят и слышат сами

Например: «Я вижу, как собирают гуманитарную помощь для пострадавших. Мне очень тревожно от этого, и в голову лезут неприятные мысли» или «Я слышу, что моя мама звонит бабушке в другой город и не может дозвониться. Мама плачет, а я волнуюсь за нее и злюсь на военных и на то, что происходит».

если эмоции переполняют, сначала нужно остановиться, замедлиться, и только потом говорить или писать

Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

Как это сделать?

- сделай 4 глубоких и плавных вдоха и выдоха;
- посмотри по сторонам и найди 5 предметов синего цвета / квадратных / или др.;
- почувствуй, в каком положении сейчас твое тело (шея, плечи, руки, кисти, спина, живот, ноги) и сбрось напряжение с тех зон, где оно есть;
- выпей воды;
- походи в спокойном темпе на природе;
- 7-10 раз с силой сжимай руки в кулаки и затем расслабляй пальцы рук;
- медленно сосчитай от 1 до 10 или до 100;
- послушай успокаивающую музыку.
- Выполни 3 любых действия из этого списка на твой выбор. Потом скажи или напиши, руководствуясь перечисленными выше правилами.

Почему это важно? Потому что благодаря такой «остановке» ты прекратишь передавать свое напряжение другим людям (поверь, им и своего напряжения хватает), перестанешь заражать их своими переживаниями. А еще другие люди – не психологи; помогать тебе справляться с твоими эмоциями – это их выбор (и большая поддержка для тебя), а не их работа.



Часть вторая.

Что делать, если ситуация обострилась?

2.7. Как предлагать свою поддержку?

Поддерживать другого человека в тяжёлой ситуации непросто. Не всегда получается найти подходящие слова и действия. Как можно это сделать?

- Дать человеку выговориться, поплакать (или позлиться) – и просто побыть рядом.
- Выразить сочувствие: «Мне очень жаль», «Больно и грустно знать, что это так».
- Сесть рядом, взять за руку или обнять (если это соответствует культурным нормам).
- Мягко и ненавязчиво расспросить о ситуации: «Расскажи побольше, если хочешь и можешь. Я готов послушать.»
- Рассказать о похожей ситуации в своей жизни (если она реально была), о своих чувствах тогда и о том, что помогало.
- Поблагодарить человека за то, что он доверил свои чувства.
- Предложить конкретную бытовую помощь. Лучше так сказать: «Я хочу тебе помочь, могу сделать вот это и вот это. Скажи, что тебе нужно еще?»
- Организовать сбор денег и отдать собранную сумму.

Почему это важно? Наблюдать насилие и ничего не предпринимать – значит одобрять его. Поддержка помогает человеку почувствовать свою принадлежность к группе, дает чувство безопасности, придает сил и помогает пережить тяжелые времена. Любая поддержка будет ценной и важной, если идет от чистого сердца и с искренним желанием помочь!

Основная идея нашего материала состоит в том, что объединяться и поддерживать – лучше, чем разделяться и обвинять. Мы рядом с вами в этот тяжёлый и страшный период! Примите нашу поддержку в виде этой методички-памятки.



НАД МЕТОДИЧКОЙ РАБОТАЛА КОМАНДА ПРОГРАММЫ «ТРАВЛИ NET»

АНО «БО «ЖУРАВЛИК».

- Мы посвятили 4 года изучению школьной травли.
- Нами разработаны методические материалы по профилактике травли и борьбе с ней.
- Мы знаем, что поводом для травли могут стать любые особенности! И национальные различия, увы, одни из них.
- С травлей по национальному признаку мы работаем все 4 года существования программы.

На данный момент методичка уже переведена на 4 языка: английский, испанский, немецкий, французский. Готовится перевод на латышский, португальский и румынский языки. Мы будем постоянно пополнять нашу базу.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

8 800 500 44 14 –

горячая линия психологической помощи подросткам по вопросам травли в России в России (пн-пт 10:00-20:00 по Московскому времени) – бесплатно, анонимно.

Примечание:

Друзья, если наша позиция вам близка и вы готовы поддержать нашу программу Травли NET, сделать это можно, перейдя по QR-коду.

СПАСИБО!



ЖУРАВЛИК