

Буллинг в школе: как защитить ребенка?

Практические советы психолога для родителей

Каждый из нас хранит воспоминания о школьных годах. Считается, что это беззаботный и лёгкий период в жизни человека. Тем временем, у детей в возрасте 8-17 лет наблюдается самый низкий уровень удовлетворённости жизнью. Требования системы образования, постоянная оценка, становление взаимоотношений со сверстниками и социумом в целом нередко приводят к повышенной тревожности и нервным срывам у школьников. У них в этот период действительно много проблем. Возможно, взрослым всё это кажется мелким и незначительным. Но на уроках, переменах и в интернет-пространстве порой разворачиваются такие трагедии, о которых родителям лучше узнавать вовремя.

Что такое буллинг и как он проявляется?

Буллинг — это когда одни люди травят и оскорбляют других по любым причинам: не понравился цвет глаз, имя, телосложение или национальность. С этим явлением часто сталкиваются дети: в детском саду, в школе, во дворе. Школьники или подростки, которые хотят казаться сильнее и завоевать больше авторитета в глазах сверстников, оскорбляют более слабых и так самоутверждаются. Раньше буллинг не воспринимали как что-то серьёзное. Ну обзываются дети, и что тут такого? Кто с таким не сталкивался? Как-то терпели и проходили это. Но времена меняются. Современный буллинг более жесткий: он перешел за рамки школьного класса и вышел в Сеть. А в интернете границы дозволенного стираются и жертва буллинга может получить огромный вред жизни и психике.

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – агрессивное поведение, при котором один человек или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Буллингом обозначают физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Как проявляется травля

На *вербальном уровне* – оскорбления, комментарии, обидные прозвища, постоянная негативная оценка жертвы и её деятельности.

На *физическом уровне* – толчки, удары, выталкивания из классов, раздевалок, удерживание силой и т.д.

Социальный буллинг – буллинг, основанный на изоляции жертвы. Игнорирование, бойкот, случаи, когда школьника не допускают к деятельности группы (спорт, еда, мероприятия, встречи). **Именно бойкот, по статистике, переживается**

школьниками тяжелее всего. Буллинг в форме бойкота, который практикуется в течение продолжительного отрезка времени, **является самой частой причиной суицида.**

Кибербуллинг — намеренные, в большинстве своём, анонимные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью интернет-коммуникаций, как правило, в течение продолжительного периода

Непосредственные участники буллинга

Буллы, буллер — **Зачинщик, инициатор травли, преследователь, агрессор.**

Часто буллеры – это дети, которые не получили достаточно тепла и ласки, либо получили негативный опыт. Существует миф, что буллерами становятся только несчастные дети с низкой самооценкой, не умеющие никак иначе контактировать со сверстниками. Но статистика показывает, что буллы зачастую имеют высокую самооценку, их поведение вызвано не аффектами, которые они не способны контролировать, а расчётом. В большинстве своём они умеют вести себя корректно, но не делают этого, если чувствуют, что им не грозит никакое наказание за их действия. **У них сильная потребность в доминировании, власти и подчинении других учеников, импульсивность и высокий уровень раздражительности, сниженный уровень сопереживания.** Также отмечается склонность к провоцирующему, агрессивному поведению, которое может проявляться не только в отношении сверстников, но и взрослых, включая родителей и учителей.

Для чего буллы начинают травлю:

- Чтобы завоевать или утвердить свой авторитет.
- Чтобы развлечься.
- Чтобы восстановить утраченное чувство собственного достоинства за счёт другого человека.

Жертва буллинга

Жертвой буллинга может оказаться кто угодно. Это не зависит от социального статуса семьи, национальности, религиозных предпочтений, внешности или наличия проблем со здоровьем. Буллинг может спровоцировать любая мелочь: внешность, несоответствующая моде одежда, необычный акцент или непривычное хобби.

Но необходимо отметить и факторы, которые могут повлиять на вероятность того, что ребёнок станет объектом травли: слабое здоровье (особенно если оно отражается на внешности), замкнутость или, напротив, излишняя импульсивность, тревожность и неуверенность. **Буллинг, вероятнее всего, не начнется, если ребёнок, не вписывающийся в сложившуюся в коллективе группу**

«своих», обладает высокой самооценкой, уверенностью в себе или если у него есть защитники, которые могут постоять за него на территории сверстников (старшие братья, тренеры, наставники, друзья из «кружков по интересам» и т.д.).

Свидетели буллинга:

Дети при столкновении с буллингом испытывают беспомощность и не знают, как им реагировать. Чем дольше происходит травля, тем больше они начинают испытывать раздражение к её жертве.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

Важно разговаривать с детьми о том, как действовать, если в классе кого-то преследуют. Объяснять, что и молчание, и позитивное подкрепление буллинга со стороны группы – это то, что позволяет АГРЕССОРУ продолжать свои издевательства. Более того, часто именно для того, чтобы получить эту реакцию, и затевается буллинг. Многие зарубежные программы по профилактике и преодолению буллинга **направлены именно на работу со свидетелями травли.**

Есть данные о том, что если хотя бы один человек в группе встаёт на защиту жертвы буллинга, интенсивность травли значительно снижается.

Ответственные взрослые:

Сразу надо оговориться – ответственные не за то, что буллинг имел место быть, а за то, чтобы заметить, что он начался, и предпринять совместные действия по защите жертвы буллинга.

Родители:

Родителям школьников важно обращать внимание на маячки, тревожные звоночки, которые могут говорить о психологическом состоянии ребёнка.

Итак, какие признаки могут говорить о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе?

- Самое очевидное — ребёнок не хочет или отказывается идти в школу;
- Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»);
- Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни);
- Резкие смены настроения;
- Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание;
- Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия);
- Появление страхов (Монстров, болезней, смерти, высоты, воды и так далее);
- Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, грызёт ткань, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).

- Появление беспричинной, на первый взгляд, температуры, рвоты, ОРВИ, ангины и других соматических нарушений, которые проходят сразу же после того, как ребёнку разрешается не идти в школу и остаться дома.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод внимательнее присмотреться к ребёнку и настойчиво выяснять, с какой проблемой он столкнулся.

Школа и учитель:

С фактами насилия в школе невозможно справиться единичными мерами (тренингом, лекцией, родительским собранием, вызовом к директору). Не работают публичные покаяния, угрозы исключения из школы. Требуется **системная работа** по выявлению проблемных ситуаций и мероприятия по поддержке и защите тех детей, которые оказались под прессом.

Почему ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно?

- Буллинг = стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать.
- Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состоянии неуверенности.
- Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление.
- Школьник перестает получать подтверждение его значимости со стороны других людей.
- Жертва буллинга перестает доверять окружающим и не знает, к кому можно обратиться за поддержкой и защитой.
- Школьник, подвергающийся травле, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется, и эмоциональные реакции могут стать очень бурными.
- Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. своеобразное оправдание агрессоров).

Так возникает замкнутый круг, из которого сложно выбраться самостоятельно.

Результаты исследований неизменно свидетельствуют о том, что примерно каждый второй подросток, столкнувшись с травлей, никому об этом не рассказывает из страха, стеснения или неверия в эффективность систем поддержки.

Любое насилие, будь то в интернете или реальной жизни, наносит ущерб психическому и физическому здоровью школьника. Буллинг приводит к тому, что

жертва теряет уверенность в себе. Травля провоцирует разной тяжести психические расстройства, а также психосоматические заболевания, и может стать причиной самоубийства или суицида (вооруженное нападение учащегося на школьников внутри учебного заведения).

Буллинг: как защитить ребенка от травли?

1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме

- **Первое и основное** – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете. Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в будущем. Ситуация с буллингом может кардинально измениться тогда, когда обращаться за поддержкой к самым близким людям станет нормой.
- **Доверительные беседы.** Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый. Так вы сможете быстрее понять, что что-то идет не так и вовремя вмешаться в ситуацию.
- **Уважительно относиться к ребёнку,** развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самооценности с самого раннего возраста
- **Для ребёнка должно быть нормой,** что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо. Присмотритесь к своему состоянию – насколько вы придерживаетесь такого принципа в собственной жизни и какой пример отношения к себе видит ваш ребёнок. Именно с чувства уважения к себе и необходимо начинать родителям и учителям, которые непрерывно взаимодействуют с детьми. Допуская неуважительное отношение к себе, мы не так категорично относимся к проявлению неуважения к другому.

2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место

- **Вместе с ребёнком найдите дело,** увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и привнесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений.

- Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию. В подростковом возрасте отношения с родителями бывают сложными и важно, чтобы ребёнок имел возможность обратиться ещё к какому-то значимому и обладающему авторитетом взрослому.

3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер

Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но **травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует**, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

4. Обсуждать с ребенком проблему буллинга

Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребенком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).

Как реагировать, если вы столкнулись с тем, что ваш ребёнок подвергается буллингу в школе

Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

- *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- *«Это не твоя вина»*. Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал»*. Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»*. Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

1. Не оставлять ребёнка один на один с травлей

При буллинге единственно верный путь – вмешательство извне взрослых. Советы не обращать внимания, попытаться понравиться обидчикам или поискать причины в себе ни к чему не приведут. Они только заставляют ребёнка, подвергающегося буллингу, думать, что это с ним что-то не так и молчать о происходящем.

Пассивное поведение взрослых равноценно одобрению для агрессора и отказу в помощи для жертвы.

Как это выглядит для агрессора: Если мне никто не говорит, что я неправильно себя веду, значит всё хорошо и можно продолжать.

Как это выглядит для того, кого травят: Если никто ничего не делает, чтобы прекратить издевательства, значит, я это заслужил, я сам виноват, мне надо потерпеть.

2. Постараться максимально спокойно проанализировать ситуацию

Чувства и эмоции могут переполнять вас, но они плохие помощники в ситуации, когда мы сталкиваемся с буллингом. Но эти эмоции и эти мысли могут привести к достаточно типичным для родителей реакциям, которые не помогают разрешить ситуацию. Некоторые родители видят единственно верным решением устроить агрессору физическую расправу (надрать уши, отгаскать за волосы наедине или при всем классе). Но поднимать руку на чужого ребёнка, какие бы возмутительные, с вашей точки зрения, действия он не совершил, запрещено законом. Кроме того, подумайте, хотите ли вы, чтобы у вашего ребёнка сложилось убеждение, что проблемы можно решать, игнорируя уголовное законодательство. Другие родители призывают не бояться, не разобравшись в ситуации идти к директору, кричать, угрожать разнести школу. Но такой подход как раз и напоминает действия булли и тоже не будет позитивным примером для будущей социализации самого ребёнка.

3. Не призывать применять физическую силу в ответ на буллинг

Есть убеждение, что если школьник не научится давать сдачи, его так и будут всегда лупить. Поэтому родители отдают детей на бокс, борьбу, рукопашный бой, что может дать детям большее чувство уверенности, но не решает проблему. Кроме физической агрессии есть оскорбления, обидные прозвища, слухи, карикатуры. Если ваш ребёнок на каждый из этих форм буллинга будет отвечать ударами, именно он будет выглядеть агрессором. Кроме того, булли может провоцировать жертву на физическую агрессию, чтобы выставить его зачинщиком, и сделать такие ситуации ещё одной формой издевательства.

4. Выстроить чёткий алгоритм действий

- Встреча и переговоры с классным руководителем

- Встреча и переговоры с родителями самого агрессора
- Если не помогает – встреча и переговоры с администрацией
- Если не помогает – обращение в государственные инстанции

5. Перевести решение проблемы в правовое русло

Если не получается урегулировать ситуацию путем ведения переговоров с родителями буллы, учителем и школой, наиболее эффективный способ решения проблемы – обращение в официальные инстанции, письменное оформление жалоб, сбор фактов и данных о происходящем. Объясните ребёнку, что он может снимать происходящее на видео (это можно делать, так как дети находятся в общественном месте и самим фактом съемки пресекают правонарушение). Собирайте доказательства травли в интернете и в школе для того чтобы иметь основания обращения в суд.

6. Поддерживать ребёнка морально

Напоминайте, что он ни в чём не виноват. Объясняйте, для чего вы используете те или иные способы решения проблемы. Напоминайте, что вместе вы справитесь с ситуацией. Учите ребёнка действовать не с позиции жертвы, а с позиции человека, готового отстаивать свои права.

Памятка для школьников.

Вокруг тебя живут разные люди. Среди них есть те, кто воспринимает мир так же, как и ты. Но есть и те, кто думает иначе. Есть те, кто черпает силы внутри себя. И те, которые могут почувствовать себя крутыми, только забирая силы у другого. Забрать их можно по-разному: насмешкой, толчком, взглядом, сплетнями, угрозами. Если таким донором выберут тебя, знай – это случайность, которая может произойти с каждым. Не из-за того, что ты какой-то не такой человек или притягиваешь неприятности. А из-за того, что просто оказалась или оказался случайно рядом с таким человеком. На этом месте может оказаться любой – Сергей из Минска, Настя из Москвы, Руслан из Казани, Джек из Нью-Йорка, Стефани из Берна. Когда-то в этой роли оказывались Виктория Бэкхэм, Натали Портман, Джуд Лоу.

В каждом уголке мира найдётся кто-то, привыкший или решивший нападать и оскорблять. Это несчастный и жалкий человек. Ему не хватает эмоций, он как монстр подпитывается энергией своих жертв. Что ему нужно? Внимание и смешки тех, кто вокруг, твои эмоции, твоё одиночество, твой страх и твоё молчание.

Не пытайся действовать теми же методами, что и он. Не опускайся до его низкого уровня. Твоё оружие – смелость, выдержка, поддержка близких по духу людей, уверенность в том, что ты имеешь огромную человеческую ценность и

НИКТО, НИ ОДИН человек на планете Земля, не имеет права подвергать это сомнению, НЕ ИМЕЕТ права оскорблять, обижать и унижать тебя.

У каждого из нас рядом есть хотя бы один сильный человек, который поймёт и поддержит. Подумай, кто это. Мама, папа, тренер, тетя, дядя, бабушка, дедушка, старший брат или старшая сестра, учитель музыки, сосед, преподаватель по танцам, классный руководитель, твой репетитор, или твой старший друг. Такой человек есть. Он рядом. Поговори с ним. Вместе вы найдёте решение. Вместе вы победите.

Что делать, если ваш ребёнок — агрессор, буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попытается отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.