

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ) И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

Буллинг – ситуация не такая редкая в современном мире. Так или иначе, присутствует в большинстве детских учреждений и коллективов. Потому что травля крайне травматична для детей-жертв и ее последствия тяжело переживаются ими много лет, а в некоторых случаях могут быть трагичными.

Буллинг – травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении, подавлении

По статистике от 15% до 25% всех детей участвовали в травле либо как пострадавшие, либо как нападающие. В современных школах более 10% учеников подвергаются буллингу ежедневно. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счет более слабых одноклассников.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Это могут быть дети из более бедных семей, имеющие различные особенности в поведении и внешности, закрытые и необщительные, слишком умные или наоборот – дети с более низким интеллектом и др.

Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерастать в физический, сексуальный или кибер буллинг. Вариантов, увы, очень много. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, где жертве пишут на стену оскорбительные надписи, высылают гадкие картинки или делают обидные мемы. Зачастую, именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду, являясь финальной каплей, так как от подобного очень тяжело скрыться. Буллинг как бы пропитывает все сферы жизни ребенка.

Далеко не всегда дети говорят о том, что в школе они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Как же понять, что в школе у вашего ребенка не все хорошо, что каждый день над ним издеваются и всячески унижают? Как это можно выяснить, если он молчит и ничего не говорит вам?

В этом случае могут немного помочь довольно характерные особенности в поведении:

Ребенок возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;

Ребенок с большой неохотой каждый день идет в школу, старается пропускать уроки или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;

У ребенка может не быть друзей, он ни с кем не общается и всегда пребывает в одиночестве;

У ребенка может нарушиться сон, начать проявляться признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;

Ребенок отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;

Ребенок не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом;

У ребенка может заметно снизиться успеваемость в школе.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребенком. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с учителями и школьным психологом, так как они, по идее, не могут не видеть того, что происходит на территории школы.

Если ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно очень спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь пострадавшему. Мы постарались выделить наиболее важные моменты, на которые стоит обратить внимание и выстраивать свою работу, опираясь на них:

Не игнорировать. Если к вам пришел ребенок и говорит о том, что в школе он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова. Не нужно пускать все на самотек и говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев

буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребенку доверенным взрослым, уничтожают доверие. Он понимает, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своем горе.

Поговорить с ребенком. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать, как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что, находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно. Можно предложить забирать его из школы, но тут важно не перегнуть палку, чтобы его не стали травить из-за того, что он как маленький.

Трезво мыслить, но не молчать. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.

Найти занятие. Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации — это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей.

Какие подходы к решению проблемы будут эффективными?

Наиболее эффективен комплексный подход. Специфика в том, что помощь должна быть направлена одновременно на всех участников этого процесса — на пострадавшего ребенка, на детей-«агрессоров», на детей, которые наблюдают за агрессией, на учителей. Ситуация буллинга очень травматична для всех участников.

Иногда удается помочь, работая только с ребенком-жертвой или ребенком, который выступает в роли агрессора, но очень редко. Работая только с ребенком-жертвой можно помочь ему справиться с конкретной ситуацией, но нельзя исключить повторения или продолжения травли в том или ином виде.

Появление друга в данном случае очень важно, потому что это свидетельствует о том, что ребенок уже стал частью коллектива. Тем не менее, в подавляющем большинстве случаев требуется контакт и работа со всеми участниками и свидетелями травли. В некоторых случаях бывает невозможно помочь в условиях конкретной школы, и тогда приходится рекомендовать родителям перевести ребенка-жертву травли в другую школу.

В чем больше всего нуждается жертва травли?

В эмоциональной поддержке, которую могут оказать родители и психолог, в защите и в готовности родителей и специалистов понимать трудности, с которыми ребенок сталкивается в школе. Важно принять меры для защиты ребенка от дальнейшей травли и четко обозначить свою позицию в отношении происходящего: не обвинять ребенка в том, что он стал объектом травли и предпринимать конкретные действия для того, чтобы травля прекратилась.

Родители часто в таких ситуациях начинают бояться, что они неправильно воспитывают ребенка, что им как-то надо воздействовать, чтобы он «стал адекватнее» (и его перестали травить), но это напрасные ожидания. Важно создавать для ребенка пространство вне школы, где он будет чувствовать себя принятым, нужным, успешным.

Очень помогают группы поддержки, хобби, увлечения. При этом нужно учитывать, что регулярная травля приводит к подавленности и депрессивному состоянию у ребенка, формированию различных страхов, мотивационным, социальным и поведенческим нарушениям. Если родители выявляют серьезную травлю — конечно, нужно, не откладывая, обращаться к специалистам, прежде всего - к психологу.

В каких школах менее распространен буллинг?

Это школы, в которых взрослые занимают твердую позицию неприятия любых видов издевательств. В которых есть четкие правила поведения, говорящие о том, что нельзя нападать на других, нельзя оскорблять других. И эти правила не только на словах декларируются — им следуют и учителя, и ученики. То есть, учителя не только сами не проявляют насилие по отношению к детям (ни физическое, ни вербальное, ни психологическое), но и сразу же, замечая агрессивные проявления у детей, пресекают их.

В такой среде любые конфликты внимательно обсуждаются, разъясняются, не поощряется нездоровая конкуренция между учениками, персонал школы не разделяет учащихся на «хороших» и «плохих», толерантная позиция принятия всех детей выражается в том, что взрослые быстро замечают проявления агрессии детей по отношению друг к другу и создают условия для того, чтобы дети могли общаться конструктивно. В подобных школах могут учиться дети с какими-то выраженными особенностями поведения и развития, но отношение к ним будет принимающим, заботливым, будет возвращаться терпимость по отношению к различиям между людьми.

Поэтому, важно! Обращаться в этом случае к администрации школы, которая заинтересована в создании благоприятной атмосферы в детском коллективе. Корректное вмешательство в ситуацию детского взаимодействия со стороны родителей и администрации, является здесь необходимым звеном и поможет родителям остановить буллинг по отношению к их ребёнку в классе!