

КАК РАСПОЗНАТЬ, ОСТАНОВИТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ БУЛЛИНГ

Борьба за свое место в стае – механизм, доставшийся нам от животных. Вот только в детском коллективе, не обученному здоровому естественному выстраиванию иерархии, этот процесс превращается в жестокую травлю тех детей, которые как-то отличаются от сверстников, не способны ответить или не имеют поддержки за плечами. Травля носит систематический характер и крайне опасна для психики всех участников.

Буллинг может проявляться в самых разных формах, и важно знать, какие действия или ситуации не являются нормой ни при каких условиях.

Физический – самая очевидная форма буллинга. Пинки, удары, шлепки, толчки и прочие виды физического воздействия. Драка – это конфликт, а регулярные издевки от нескольких человек – уже буллинг.

Словесный – использование обзывательств, обидных слов и фраз, чтобы унижить, запугать и задеть жертву.

Эмоциональный (косвенная агрессия) – довольно изощренный вид травли. Агрессоры унижают, игнорируют или исключают своих жертв из общения, заставляя их чувствовать себя одинокими и отверженными. Распространяют слухи, создают неприятные, «стыдные» ситуации и нарушают договоренности. Статистически к такому виду буллинга более склонны девочки подросткового возраста.

Кибербуллинг – публикация обидных или провокационных материалов о жертве, отправка угроз и агрессивных сообщений. Особенно опасен тем, что ребенок подвержен травле везде и не может от нее отгородиться.

Травля происходит в том случае, если ребенка никто не поддерживает. Если ребенок вместе с двумя друзьями объединяется против трех других, и порой даже дерутся – это коалиция. А если ребенка травит группа из нескольких человек, но никто не встает на его защиту, это классический буллинг.

В ситуации насилия жертва чувствует себя частично виноватой, поэтому ребенок может молчать о своих проблемах, боясь, что родители осудят его или попросту расстроятся.

Поэтому следует обращать внимание на косвенные поведенческие признаки:

- если ребенок не хочет идти в школу (и не потому, что хочет прогулять контрольную, а в целом);
- начинает постоянно жаловаться на плохое самочувствие перед выходом и даже на самом деле заболевает;
- подавлен и перестает делиться школьными новостями.

Все это – повод серьезно насторожиться. Если у вас появились подозрения, что ребенка травят в школе, поговорите с классным

руководителем и другими учителями. Попробуйте расспросить близкого друга ребенка. Если ваши опасения подтвердились, поговорите с ребенком.

Донесите до него: «Я знаю, что у тебя сейчас такие сложности. Так это оставлять нельзя, так не должно быть. Я помогу тебе с этим справиться».

? Часто родители сомневаются: стоит ли вмешиваться, может это только ухудшит ситуацию, и дети должны разобраться сами?

! Дети младшего подросткового возраста никогда не справятся с буллингом сами.

! Подросток может попросить вас не вмешиваться, но, если за неделю у него не получается самостоятельно изменить ситуацию, нужна помощь взрослых.

Два главных принципа в борьбе с буллингом: это обеспечение сохранности и безопасности ребенка и придание ситуации гласности.

Оградите ребенка от источника травли. Пропущенные занятия можно наверстать, а вот на восстановление психики могут уйти годы. Важно, что, устраивая такой импровизационный «отпуск», не нужно объяснять ребенку, зачем вы это делаете. Это поможет предотвратить формирования «избегающего» типа поведения. Пусть в этот период ребенок посещает все те же кружки и секции, живет по своему распорядку, что и раньше, с одним только исключением – в течение определенного времени в нем не будет никаких взаимодействий с той группой, где он подвергался насилию.

Поставьте в известность классного руководителя и школьную администрацию, согласуйте план действий с конкретными батами и шагами. Иногда классному руководителю требуется всего 5-7 дней, чтобы пресечь травлю, но порой именно поведение учителей (появление любимчиков и аутсайдеров, высмеивание, публичные унижения и дискриминирующие высказывания) становится причиной буллинга. Конкретно формулируйте всем сотрудникам ситуацию: не «Маша не ладит с некоторыми одноклассниками», а «Маша находится в ситуации систематической травли со стороны Васи Петрова, Иры Ивановой и Вани Сидорова».

Обратитесь к психологу. Любая травля имеет последствия, и хорошо, если ребенок прорабатывает эту травму с профессионалом в то время, как, ответственные за это взрослые, изменят сложившийся тип взаимодействия.

Прекращение буллинга не заканчивается после того, как он становится явным для взрослых. Держите руку на пульсе: какие шаги предприняла школа? Какие выводы сделали дети и их родители? Изменилось ли поведение одноклассников?

В случае, если потрачено много сил и нервов, а изменения не наступают, большинство специалистов призывают родителей привлекать адвоката и начинать разговаривать с защитниками травли и сотрудниками школы на юридическом языке.

Иногда имеет смысл просто сменить школу, и этот вариант будет гораздо более берегающим для него.

Предотвратить травлю: домашняя работа

Только в силах родителей воспитывать своих детей так, чтобы не терять крепкой связи с ними, и всегда быть готовыми вместе преодолеть любые сложности.

Старайтесь создавать дома такую атмосферу, чтобы у ребенка всегда была возможность открыто говорить о своих чувствах по любому поводу. Эта рекомендация подразумевает под собой кропотливую и длительную работу над собой и отношениями в своей семье. Если вы прибегаете к насилию, если готовы разговаривать с ребенком только сверху вниз, создаете в семье много клише и примеров того, каким «должен» быть ребенок – вы способствуете формированию буллинга.

Часто жертвами травли становятся дети с заниженной самооценкой. Важно помнить, что для младшего школьного возраста нормой является слегка завышенная самооценка, которая по мере взросления будет приближаться к адекватному уровню.

Давайте детям право отличаться и быть собой. Травля возникает там, где есть слова «все должны». Например, все мальчики должны быть сильными, все девочки должны любить розовый цвет. Любые обобщения такого рода развивают неприязнь к инаковости.

Помогайте своим детям увидеть многообразие этого мира: можно быть любимым, но лучше всего – быть самим собой.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка был опыт здорового взаимодействия в разных коллективах. Не только класс в обычной школе, но и кружок и другие.

Поощряйте настоящую дружбу. В историях с проявлением скрытой агрессии ребенок часто не понимает, что те, кто так себя ведет, ему отнюдь не друзья. Но вы со взрослой позиции можете отличить друзей, проявляющих искренний интерес и симпатию к ребенку, от «булли», притворяющихся его приятелями. Способствуйте более тесному общению с первыми, создавая ситуации, в которых ребенок сможет завести новые знакомства.

Закон джунглей суров, но порой несравним по степени жестокости с ситуациями, которые создают дети. И только от взрослых зависит то, сложатся ли в детском коллективе условия для травли или нет. Лучшая прививка от буллинга – это внимательность, участие, доверие, честность и способность вслух называть вещи своими именами. И любовь к детям. Очень много любви.