



Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Советы психолога родителям. Выпуск 2.

**Буллинг – это проблема
всего коллектива, а не
отдельных участников
советы родителям**

Красноярск
2022

Составитель:

Т. В. Соломатова, библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет, психолог
Красноярской краевой детской библиотеки

Редактор:

О.С. Козлова, редактор отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек
Красноярской краевой детской библиотеки

Компьютерная верстка:

Р.К. Блинова, ведущий методист отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек
Красноярской краевой детской библиотеки

Ответственный за выпуск:

Т. Н. Буравцова, директор
Красноярской краевой детской библиотеки

Что такое **буллинг**? Этот термин теперь знает каждый родитель и каждый взрослый, чья деятельность связана с детьми. Проще говоря, это травля, происходит слово от англ. «bullying» — запугивание, издевательство. И с этой проблемой многие из нас, взрослых, уже сталкивались, когда сами были детьми или подростками. Явление это совершенно не новое. Почему же сейчас мы так часто слышим о буллинге? Модное словечко?

К сожалению, нет: о буллинге так много говорят, потому что это действительно очень актуально. По данным детского омбудсмена Анны Кузнецовой более половины детей в России (55 %) сталкивались с буллингом. Около половины обращений ко мне, как к психологу библиотеки, также связаны с травлей в школьном или ином коллективе. Теперь люди осознают, что это серьезнейшая и, к сожалению, весьма распространённая проблема, губительно влияющая на личности участников (наиболее страдает, конечно, психологическое здоровье жертвы, но негативное влияние при этом оказывается и на личность агрессора/агрессоров, и на личности наблюдателей). И чаще всего при этом нет понимания, что с этим можно сделать и нужно ли вообще вмешиваться. Но обо всём по порядку.

Слышали такие выражения: «Конфликты – это нормально, это часть жизни и точки роста», «Конфликты важны для развития», «Дети должны научиться разбираться с конфликтом самостоятельно»? Это справедливые тезисы, конфликт – это действительно неотъемлемая часть жизни, когда происходит несовпадение мнений или столкновение интересов. И мудрые родители не вмешиваются непосредственно в конфликт ребёнка со сверстником, они дают ему инструмент для самостоятельного разрешения конфликта. Чаще всего это происходит органично в процессе воспитания: в семье тоже случаются конфликты, и своим

примером мы учим детей договариваться, стараться услышать вторую сторону, аргументировать свою позицию, иногда уступать, если вопрос непринципиальный, иногда настаивать на своём. Ребёнок может рассказать родителям о конфликте со сверстником, а родители в свою очередь могут подсказать, как можно поступить в данном случае, но разрешать конфликт будут не они, а непосредственные участники столкновения. Но это мы говорим про конфликт. **В чём же принципиальное отличие буллинга от конфликта?**

Конфликт	Буллинг
<p>конфликт не планируется, у конфликта нет цели; есть столкновение, которое возникло («Попросил у Иры, чтобы подсказала на контрольной, а она специально отвернулась. Не ожидал, что так предаст меня» или «Ваня знал, что мне нравится Маша. Как он смел пригласить её гулять без меня?! Больше он мне не друг» и т.д.)</p>	<p>буллинг – это не спонтанное проявление, а целенаправленное и систематическое агрессивное преследование одного или нескольких членов коллектива, его цель – сделать плохо жертве: избить, унижить, довести до слёз или срыва («Сегодня этой зазнайке насыплю сухих тараканов в рюкзак. А завтра живых червяков – смеху будет!» или «Буду теперь каждый день плевать на спину Ване, он у меня пожалеет, что на свет родился» и т.д.)</p>
<p>участники конфликта находятся в равной позиции относительно его</p>	<p>для буллинга характерно неравенство сил: жертва не может повлиять на процесс,</p>

разрешения, оба могут влиять на процесс	не может остановить травлю
конфликт можно разрешить (договориться, найти компромисс, уступить или прекратить отношения)	буллинг может только прекратить агрессор либо остановить ответственный взрослый

Конфликт говорит о несовпадении мнений или жизненных позиций, он направлен на выяснение доминирующей позиции или поиск компромисса. Даже если в процессе выяснения, кто прав, носы окажутся разбиты, ребёнок может вынести из конфликта опыт (иногда отрицательный, но от этого не менее ценный для его развития). Буллинг же – это социальное явление группового насилия, эмоционального и/или физического; в случае буллинга речи о развитии или пользе не идёт, это сугубо деструктивное явление.

Почему это происходит?

Детям нужно чувствовать себя частью группы, осознавать себя через противопоставление другим, ощущать принадлежность. Всем, кроме ярких индивидуалистов, жизненно нужно чувство групповой сплоченности. Если есть какие-то позитивные основания, чтобы эту сплоченность чувствовать, всё хорошо, отношения между членами группы комфортные, дети чем-то заняты, у них общая цель, общие интересы. Если эмоционально значимой деятельности нет, то часто она возникает стихийно — дети могут объединиться против кого-то.

Суть моего обращения к вам, родители: буллинг – это болезнь коллектива, он наносит ущерб психике всех участников, включенных в ситуацию травли. Страдают при этом и активно включенные в этот патологический процесс дети, и дети, которые, казалось бы, не участвуют в травле, остаются в стороне.

Травля плохо влияет и на продуктивность группы в целом, её способность справляться с трудностями. Насилие — страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается, в том числе и на учёбу.

Решать эту проблему с отдельными участниками неэффективно, работать нужно со всем коллективом, включённым в буллинг.

Кто включен в буллинг?

Участники ситуации травли

Мы все либо агрессоры, либо жертвы, либо наблюдатели



Буллер(ы)/агрессор(ы) и последователи

Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что психике агрессора данный опыт несомненно наносит вред. Что переживает буллер в процессе травли? Опыт шакалов в стае или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты, реализованную через насилие и страдания жертвы. В итоге это приводит к огрублению

чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге — к деструктивным, асоциальным чертам личности.

Наблюдатели

Есть ещё огромное количество наблюдателей: **одобряющие** (благодарные зрители, награждающие агрессоров своим вниманием, смехом и т.д.), **пассивно-одобряющие** (как бы в стороне, но могут, например, снимать на телефон), **равнодушные свидетели** («меня это не касается»), **потенциальные защитники** (хотели бы оказать сопротивление буллерам, но по некоторым причинам (страх, растерянность) не делающие этого) и **защитники**.

Наблюдатели – это те люди, которые вроде и не причём, но чаще всего помнят буллинг очень долго и несут с собой этот опыт всю жизнь.

Наблюдатели получают опыт озлобленности и главенства грубой силы над разумом, защитники и потенциальные защитники – опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решились вступить или решились, но не смогли ничего изменить.



Жертва

Получает опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса. Жертва буллинга начинает казаться себе настолько ничтожной, что не смеет принимать участие в групповой игре, боится отвечать у доски перед классом.

Часто у такого ребёнка нет друзей в классе, он никого к себе не зовёт и сам не ходит в гости. Как правило, ребёнок, ставший жертвой буллинга, теряет интерес к учёбе и не хочет ходить в школу. Порой он начинает спасаться в психосоматических заболеваниях, чтобы только не идти туда, где ему страшно и одиноко. Если проблему вовремя не решить, то последствия травмы скажутся и во взрослом возрасте, а могут и вовсе привести к патологическому развитию личности и связанной с этим трагедии (суицид, скулшутинг - вооруженное нападение на образовательное учреждение как попытка отомстить своим мучителям или всем людям вообще).

Возникает вопрос: почему именно этот ребёнок стал жертвой травли?

Какие черты личности, присущие ему, спровоцировали травлю? Нестандартная внешность? Национальность? Застенчивость? Можно долго перечислять, что может послужить поводом для травли. Но правда в том, что «козлом отпущения» может стать каждый.

Да, есть качества, которые способствуют закреплению этой роли — чувствительность, обидчивость, просто повышенная ранимость в этот период. Но в общем и целом **причина травли — не в особенностях жертвы, а в особенностях ГРУППЫ.** Один и тот же ребёнок может быть изгоем в одной группе и «своим» - в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за

короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Подвергающиеся буллингу дети, даже если они физически сильные, не могут дать отпор и часто даже не могут попросить о помощи взрослых, так как они уже сломлены. Очень часто жертва ненавидит и своих мучителей, и себя, так как думает: «если это происходит со мной, значит со мной что-то не так».

Что должно насторожить родителя/учителя?

1. несчастный внешний вид ребёнка;
2. ребёнок часто проводит время на перемене в одиночестве;
3. ребёнок является постоянным объектом шуток/насмешек;
4. при работе в парах/группах дети говорят «только не с ним»;
5. никто не хочет сидеть за партой с этим ребёнком;
6. ребёнка не зовут на день рождения и к нему никто не приходит;
7. отсутствие друзей;
8. ребёнок часто приходит с подранными, испорченными вещами;
9. говорит, что не у кого спросить домашнее задание, когда приходит неготовый к уроку;
10. вдруг начинает часто болеть и пропускать школу;
11. снижается успеваемость.

Что делать?

Если вашего ребёнка травят в коллективе

В первую очередь, поговорите с ребёнком, чтобы поддержать его. Обычно в таком случае страдает самооценка, многие дети при этом винят себя: «видимо, со мной что-то не так...»

Тот, кого травят, не может быть в этом виноват. Никто не заслуживает систематического насилия над личностью.

Объясните, что такое травля: это, можно сказать, «болезнь» группы, в норме люди не допускают подобного отношения к товарищу. Эту болезнь необходимо лечить.

Не нужно давать простые советы: «ударь в ответ», «дай сдачи» - жертва не имеет возможности остановить буллинг. Также не стоит обесценивать проблему, говоря «не обращай внимания» - как не обращать внимание на систематическое насилие? Это усугубит переживание бессилия и безысходности.

какие слова дают поддержку	что не стоит говорить
«Я тебе верю»	«Дай сдачи»
«Мне жаль, что с тобой это случилось»	«Не обращай внимания»
«Это может случиться с каждым»	«Это же дети. Подумаешь подрались...»
«Хорошо, что ты сказал(а) мне»	«Если я вмешаюсь, сделаю только хуже»
«Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»	«Не вмешивайся, а то и тебе достанется» (применительно к наблюдателям)

Оказав эмоциональную поддержку ребёнку, нужно приступать к решению проблемы. Во-первых, нужно донести информацию о травле ответственному за группу взрослому, т.е. педагогу. Если учитель не воспринимает проблему всерьёз, то нужно обращаться выше: к завучу, к директору.

Очень важно отметить, что вступать в коммуникацию с учителем/администрацией образовательного учреждения нужно не с целью обвинения или жалобы, а с

целью диалога, чтобы обозначить проблему и наметить конкретные пути её решения, потому что эту проблему нужно решать сообща. Решается проблема принятием чёткой позиции **«Педагог и класс вместе против любого вида травли»**. Только так. Не «учитель заступает за жертву» и не «все обличают зачинщиков». Это не поможет. Сработают только длительные, постепенные меры по оздоровлению климата в классе.

Поэтому родителям важно способствовать оздоровлению атмосферы коллектива, а значит с педагогом нужно говорить о сотрудничестве, а не вести разговор с претензией, как школа такое допустила. Обсуждаем и договариваемся, что будет делать школа для решения проблемы, и что, в свою очередь, сделаете вы.

Для педагогов есть опробованные и эффективные пошаговые методики работы с коллективом детей, пострадавшим от буллинга. Лучше, если с коллективом будет работать профессионал, компетентный именно в этой области, который точно не навредит своими действиями (запретом на жалобы, нотациями или обвинением жертвы, наказанием агрессоров).

Так, например, в Красноярске для содействия в вопросе преодоления буллинга можно обратиться в:

- «Ресурсный центр медиации» на базе молодежного центра «Своё дело» (*медиация — это альтернативный способ разрешения конфликтов, при котором стороны сами ищут решение с помощью нейтральной стороны — медиатора*);
- Кризисный центр «Верба»;
- Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (*имеется в каждом районе города*).

В случае, когда администрация готова решать проблему без участия сторонних специалистов, тот, кто готов взять на себя ответственность за помощь коллективу

(классный руководитель, психолог, социальный педагог или другой педагог школы), изучив инструкции по работе с травлей, проводит с классом несколько бесед с отслеживанием результатов изменений. Тема очень серьёзная, поэтому одной встречей ограничиться не получится.

Если ваш ребёнок - буллер.

В момент, когда родители узнают об этом, они переживают крушение привычных представлений о себе как о мудрых и хороших взрослых и о сыне или дочери как о хорошем и добром ребёнке. Первое, что хочется сказать: *«Нет, этого не может быть, это какая-то ошибка. Мой ребёнок не мог так поступить. Да какая там травля, просто конфликт, поссорились, бывает»*. Тем более, что не всегда на виду настоящий организатор буллинга. Любой ребёнок в ситуации травли может быть «захвачен» коллективом и назначен «палачом», чтобы исполнить волю группы.

Главная задача — постараться, сохраняя спокойствие и вежливость, выяснить, что произошло. Желательно у нескольких свидетелей событий.

Обычно родителям сложно вынести подобные эмоции в одиночку, поэтому если есть возможность поделиться с близкими - стоит это сделать.

Подготовившись и изучив материалы по буллингу, поговорите с вашим ребёнком. Сохраняйте спокойствие, держите мысль в голове, что ваша цель – в первую очередь помочь сыну или дочери, а не осудить.

Как не надо говорить с ребёнком о травле?	Как правильно говорить об этом?
<i>Ругать, кричать, бить.</i> Так вы подкрепляете у ребёнка уверенность в	<i>Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты</i>

<p>том, что мир состоит из «сильных» и «слабых». И «сильный» проявляет агрессию к «слабому».</p>	<p>приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол, на контрольной тебя тычут ручкой в спину, а когда ты оборачиваешься, твои соседи громко жалуются учителю, что ты списываешь. На перемене тебя толкают и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину всё его содержимое».</p>
<p>Стыдить, вызывать чувство вины. Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест агрессоров, которые и толкают их на самоутверждение за счёт жертвы.</p>	<p>Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьёзная проблема, причём не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».</p>
<p>Давить на жалость описанием чувств, страданий жертвы. Это лишь усиливает презрение к беспомощности жертвы.</p>	

Как говорить с родителями пострадавшего ребёнка?

Не перебивая и не оправдываясь, выслушайте всё, что говорят родители пострадавшего. У них сейчас много страха, возмущения и обиды за своего ребёнка. Покажите, что вы понимаете серьёзность происходящего и готовы участвовать в решении проблемы.

Расскажите о том, что вы уже предприняли (разговор с ребёнком, изучение материалов о травле и о том, как её прекратить) и что собираетесь предпринять: найти того, кто может провести работу с группой. Это могут быть школьный психолог, директор, классный руководитель, приглашённый специалист, который умеет работать с такой проблемой. Можно сформировать группу родителей, которые возьмут на себя этот труд.

Если вы узнали, что в коллективе присутствует буллинг.

Не имеет значения, какую именно роль в буллинге играет ваш ребёнок, - в любом случае, травля – это патология коллектива, её нужно остановить. Родителям очень желательно участвовать в формировании у детей осознанного отношения к буллингу, понимания, что это не безобидная игра, что подобные нападки на человека ведут к вполне реальным и опасным последствиям.

Вы как родитель можете побеседовать с сыном или дочерью. Без осуждения и насаждения чувства вины обговорить, что это серьёзная проблема в коллективе, которую однозначно нужно искоренять, заменяя адекватными формами общения. Нормально и правильно, когда в коллективе человек не любит всех и каждого, но относится к другим по-товарищески, соблюдая правила взаимоуважения.

Чтобы посмотреть на ситуацию со стороны, чтобы проникнуться эмоциями, которые может испытывать

жертва буллинга (или другая сторона, включенная в травлю), советую для чтения художественные книги, в которых описан опыт проживания буллинга. Такое чтение может нести не только ознакомительный, но и терапевтический эффект: непонятные и давящие чувства могут найти выход у ребёнка, когда он сталкивается со схожей ситуацией в книге и умозрительно проживает тот же опыт, но в безопасной обстановке. Также чтение даёт возможность осмыслить такой опыт, понять, что вина лежит не на жертве, что эта чудовищная несправедливость, возникшая из «поломанных» отношений внутри коллектива.

- ✓ Арсено Изабель «Джейн, лиса и я»,
- ✓ Басова Евгения «Подросток Ашим»,
- ✓ Бове Клементина «Королевишны #3колбаски»,
- ✓ Голдберг Слоун Холли «Я считаю по 7»,
- ✓ Доцук Дарья «Мандариновая пора»,
- ✓ Дрейпер Шэрон «Привет, давай поговорим»,
- ✓ Железников Владимир «Чучело»,
- ✓ Кёйер Гюс «Книга всех вещей»,
- ✓ Крапивин Валентин «Белый шарик Матроса Вильсона», «Я больше не буду, или Пистолет капитана Сундуккера», «Гуси-гуси, га-га-га» (глава «Секло и стебелек»), «Трое с площади Карронад», «В ночь большого прилива», «Голубятня на желтой поляне»,
- ✓ Макарова Елена «Цаца заморская».
- ✓ Мюрай Мари-Од «Умник»,
- ✓ Паласио Р. Дж. «Чудо»,
- ✓ Сашар Луис «Ямы», «Я не верю в монстров»,
- ✓ Тассиес Хосе Антонио «Украденные имена»,
- ✓ Тривизас Евгениос «Последний черный кот».

Резюмируя вышесказанное, хочется повторить основную мысль: **как можно преодолеть травлю? - исключительно через активное вмешательство ответственных взрослых!** Сами по себе дети не разберутся, это не тот случай. Родителям и педагогам необходимо в сотрудничестве работать над формированием позитивных форм самореализации и общения в детском коллективе. И при проявлении должных усилий смена внутригрупповых отношений на более позитивные гарантирована.

Родители могут способствовать сплочению коллектива детей, организуя, к примеру, внеклассные мероприятия, выходы/выезды на совместную прогулку или общее дело, например, субботник. Работа по сплочению наиболее эффективна на этапе формирования позитивных правил жизни в группе, когда этап осознания детьми, что травля – это неприемлемо, - уже пройден, и наступает время учиться общаться по-новому.

Проблема буллинга – серьёзная проблема, именно поэтому это иностранное слово мы так часто слышим в современной жизни. На настоящий момент это явление достаточно хорошо изучено для того, чтобы мы могли эффективно с ним бороться. Главное, чтобы родители и педагоги не только знали, что это такое, но ещё и понимали, как с этим работать.

Интернет-ресурсы, использованные при подготовке рекомендаций:

- ✓ Буллинг: вместе против травли. - Текст : электронный // Школа. Москва : сайт. – URL: <https://bullying.shkolamoskva.ru/> (дата обращения: 05.10.2022).
- ✓ Катин-Ярцева, И. Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок — булли. Да, бьёт и унижает других // И. Катин-Ярцева. – Текст : электронный // Мел : сайт. – 2018. – 17 мая. - URL: https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/8392045-child_bully (дата обращения: 05.10.2022).
- ✓ Петрановская, Л.В. Травля / Л.В. Петрановская. – Текст : электронный // Правдамир : сайт. – 2016. – 29 января. - URL: <https://www.pravmir.ru/travlya-1/> (дата обращения: 05.10.2022).
- ✓ Писанина, А.Н. Профилактика буллинга в образовательной среде / А.Н. Писанина. - Изображение (движущееся; двухмерное): электронное// Youtube: сайт . – 2022. – 9 марта. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=aVXvmm8YYJk&list=PLZCuJO5xhyxL7Ki3oys6ox-Onj9G4VbBI&index=6> (дата обращения: 05.10.2022).
- ✓ Синкевич, А. «Тебя не должно быть»: как буллинг ломает детей // А. Синкевич. – Текст : электронный // Мел : сайт. – 2019. – 25 июня. - URL: <https://mel.fm/blog/oksana-markech1/60217-tebya-ne-dolzhno-byt-kak-bulling-lomayet-detey> (дата обращения: 05.10.2022).
- ✓ Шведченко, А. «Школа отвечает за психологическую сохранность ребёнка». Наталья Цымбаленко – о том,

как остановить буллинг //А. Шведченко. – Текст :
электронный // Мел : сайт. – 2019. – 25 июля. - URL:
✓ [https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/1854902-
stop_bullying](https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/1854902-stop_bullying) (дата обращения: 05.10.2022).

