

## Буллинг или Школьная травля: Инструкция для родителей

**Школьная травля не специфическая проблема какой-то одной страны или одной эпохи – это неизбежное следствие существования детского коллектива. Неизбежное зло, с которым можно и нужно что-то делать.**

**Буллинг** (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — *это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.*

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Когда в коллективе есть **агрессор**, то найдется и **жертва**. Жертвами часто оказываются застенчивые, замкнутые, не уверенные в себе дети или же дети, вызывающие раздражение у одноклассников и даже учителей (например, с проблемами в обучении, расстройствами внимания, легко возбудимые). Агрессорами становятся дети импульсивные, испытывающие сильную потребность господствовать и подчинять себе других. Они как бы «выполняют волю» всего коллектива при пассивном поведении окружающих.

Нередко можно слышать, будто буллинг – естественное проявление процесса взросления, которое не должно вызывать беспокойства и требовать вмешательства. Поэтому родители могут усугублять страдания детей утверждениями, что на агрессию надо просто отвечать агрессией, и требованиями этого от своего ребенка, или полным игнорированием проблемы. А учителя, видя ситуацию травли ребенка, нередко отстраняются, испытывая смешанное чувство гнева и собственного бессилия.

В результате дети часто не ждут помощи от родителей и учителей, а кроме того, руководствуются негласным «кодексом чести», и буллинг становится скрытым процессом. Неизвестно, сколько связанных с травлей страданий ежедневно испытывают школьники.

**Распознать буллинг** порой очень сложно. Если ребенок не общается ни с кем из класса вне школы и не интересуется жизнью коллектива, если уходит из школы в числе последних, то он может быть уязвим для травли. Если же у него наблюдается нежелание идти в школу, бессонница, депрессия, раздражительность, жалобы на боли в животе, то, вполне возможно, травля уже происходит.

Даже кажущийся безобидным непродолжительный буллинг может иметь **долгоиграющие опасные последствия** для обеих сторон конфликта. Издевательства в школе порождают тревожность, депрессию, потерю веры в себя. И жертвы, и агрессоры в будущем могут иметь серьезные проблемы в построении отношений с людьми.

**Что делать родителям и как помочь ребенку**, если его травят в школе, рассказывает психолог, заместитель директора Центра диагностики и консультирования «Диалог» г. Раменское **Оксана Рощина**.

## Профилактика: Домашний тренинг

Профилактика лучше, чем исправление уже тяжелой ситуации. Поэтому родителям нужно **учить ребенка правильно реагировать на агрессию**. Необходимо формировать разные полезные для «выживания» в конфликте навыки. Например:

**Умение игнорировать мелкие провокации** может свести на нет попытку начать травлю. Для этого пригодится выдержка и хладнокровие, а они быстро не воспитываются.

**Умение правильно реагировать на критику:** справедливую и несправедливую. «Ну да, я действительно не так силен физически, как ты», «Ну да, я – очкарик, и что?», «К сожалению, я не могу запретить тебе думать, что я дурак», – такие ответы более эффективны и менее травматичны, чем кидание с кулаками на обидчика.

**Умение выбрать наиболее «человеческий» способ проявления своего гнева.** Всегда полезно сказать вслух о своем возмущении или гневе.

**Умение пожалеть обидчика,** потому, что только слабому и несчастному может понадобиться самоутвердиться за счет другого. Родителям важно донести до ребенка мысль, что, если кто-то говорит о тебе плохо, это не значит, что ты плохой – это характеризует того, из кого выливается вся эта грязь.

Эти и многие другие навыки можно сформировать и закрепить в ходе домашних «тренингов», когда мама или папа изображают обидчика, а ребенок тренируется в безопасной и поддерживающей обстановке достойно отвечать заранее продуманной фразой.

## Если ребенка терроризируют

Как только становится понятно, что ребенок уже втянут в конфликт и страдает от нападок сверстников, родителям нужно быть активными и действовать в нескольких направлениях.

**Нужно сделать проблему очевидной для всех окружающих:** педагогов, родителей других детей, иногда и правоохранительных органов. Только тогда можно начать ее решать. Это как с болезнью – пока я не признаю, что она существует, я не начну лечиться и восстанавливаться.

Задача семьи – **эмоционально поддержать ребенка, помочь ему справиться.**

## Поддержка

Самой главной опорой и поддержкой для ребенка в трудный период, конечно же, является **безусловная родительская любовь, принятие чувств ребенка**, который должен понимать, что родители на его стороне, что он не один. Ведь как часто бывает, родители идут по пути наименьшего сопротивления, и если в школе сказали: «Он (она) сам(а) виноват(а)!», ребенку достается еще и дома, что усугубляет его одиночество, чувство безысходности и подавленности, а это состояние очень-очень опасное.

В сложный период ребенок может начать вести себя несоответствующе своему возрасту. Для посттравматических состояний это характерно. Поэтому **не ругайте (!!!)** за ухудшение почерка и вообще успеваемости, возврат к малышowym игрушкам, странным и страшным рисункам.

Лучше **уделяйте внимание**, обнимайте почаще, сидите у кровати перед сном, в разговоре собирая все хорошее, что произошло за день. Устраивайте совместные поездки в парк, катание на велосипедах, домашние игры с приглашением друзей ребенка.

**Говорить с ребенком** о травле можно и нужно, но важно соблюдать технику безопасности:

- не давить,
- не заставлять рассказывать, если ребенок не хочет,
- быть готовым слушать без критических комментариев,
- давать выплакаться (можно обнять в этот момент, что даст чувство защищенности, принести стакан воды, если истерика),
- рассказывать о своем подобном опыте (у каждого что-нибудь похожее найдется), о своих чувствах и о том, как пережили трудную ситуацию,
- и всегда завершать разговор чем-нибудь хорошим, дающим надежду (это могут быть заманчивые планы на выходные, или обсуждение коллекции, которую собирает ребенок, разговор о любимом артисте и т.д.).

Такие разговоры вообще должны быть нормой, а не происходить, только если что-то случилось. Тогда дети будут нам рассказывать и о бедах, и о радостях, доверяя и открываясь. Очень хорошо написано, о том, как слушать ребенка, чтобы он чувствовал себя понятым, в прекрасной и полезной книге **Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»**.

### **Коррекция**

Также важно критично приглядеться, что собственно вызывает неприязнь **других детей**, и, если можно, аккуратно и тактично это подкорректировать.

Например: неопрятность, нежелание соблюдать гигиенические нормы может привести к тому, что от ребенка попросту дурно пахнет, и никто не хочет сидеть с ним за одной партой, а вдобавок его еще и дразнят. Если ребенок высок, часто формируется плохая осанка, а поза «плечи вперед, голова вниз» – поза жертвы, которая тоже может провоцировать бессознательную агрессивность окружающих. Значит, надо потрудиться над высоко поднятой головой и расправленными плечами (это сработает, если ребенок чувствует, что родители им гордятся). Хорошо бы еще до школы решить проблемы с дикцией. Но никогда не поздно прийти до логопеда, чтобы речь человека была понятна окружающим.

Конечно, если ребенок имеет специфические особенности строения тела, здоровья, нужно помочь ему научиться принимать себя, и тогда окружающие тоже смогут не реагировать остро на его инаковость.

Хорошо, когда родители видят сильные стороны ребенка и помогают **раскрыть его способности**, благодаря которым он может стать интересен окружающим. Кто-то учится играть на

гитаре, кто-то замечательно ведет странички в соцсети, кто-то может починить велосипед. Несложно найти то, что идет на поддержку чувства успешности и вызывает уважение других.

### **Обращение к профессионалу.**

Если ситуация сложная, нужно обратиться к детским психологам и психотерапевтам.

Проблема травли и унижения знакома на собственном опыте 80-90% людей. Большинство из нас в какие-то моменты нашей жизни сталкивались и с дразнилками, и со злыми сплетнями (это чаще у девочек), а то и с «разборками» и «стрелками», когда защищать себя приходилось уже физически. И почти все мы пережили всё это как неприятный, но кратковременный период, в котором приобрели некий иммунитет к провокациям и веру в себя.

Но, к сожалению, есть часть людей, в личности которых очень сильна характеристика, которую профессионалы называют виктимностью – склонностью вести себя как жертва. Такие люди не умеют защищаться, а иногда и провоцируют (желая или не желая того) агрессивное поведение окружающих.

Часто родители сами несут в себе и формируют такую позицию у ребенка. В этом случае не обойтись без помощи психолога, работающего не только с ребенком, но и с семьей в целом и с каждым родителем в отдельности.

В некоторых случаях, когда речь идет о **депрессивных или тяжелых невротических состояниях**, не помешает помощь детского психоневролога.

### **В школе**

Но даже если родители сознательно отнеслись к проблеме и предприняли все эти меры, им одним не под силу справиться с объемностью и многомерностью тяжелой ситуации.

**Обязательно нужно решать конфликт в учебном заведении** с привлечением сначала классного руководителя, затем уже социального педагога, школьного психолога, администрации и родителей детей-агрессоров.

Но все равно родителям полезно знать: чтобы прекратить травлю, **помощь нужна не только жертве, но и мучителю**. Поэтому так важно вызвать на разговор и родителей другой стороны конфликта.

Конечно же, нужны санкции, но не унижающие, а обучающие исправлять то, что сделал плохо. Оскорбил – извинись, сломал вещь – отдай подобную, и т.д. Детей-агрессоров тоже нужно психологически реабилитировать, поняв, какие мотивы ими движут. Ведь плохо могут вести себя из-за недостатка внимания, из-за желания лидерства, из мести. К каждой причине – свой подход.

Также нельзя оставить без внимания пассивных агрессоров – тех, кто был зрителями и поддерживал главного «злодея». Замечательный, глубокий, очень гуманистичный **фильм Ролана Быкова «Чучело» по повести Владимира Железникова** актуален по сей день. В каждом ребенке, да и во взрослых героях мы видим тот личностный надлом, который нужно и можно исцелять. Очень хорошо посмотреть этот фильм с детьми и обсудить после просмотра – лучше в школе с учителями, но можно и дома с родителями.

Возможно, в тяжелой ситуации ребенку потребуется **время на восстановление**, когда он не будет посещать школу, делая уроки дома. Хорошо в это время помогать ему продолжать общаться с друзьями, ходить на кружки и т.д., чтобы он не выключился из активной социальной жизни.