

7 ВОПРОСОВ О БУЛЛИНГЕ,

ОТВЕТЫ НА КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

С травлей можно столкнуться и в младшей школе, и даже в детском саду. Как быть, если вашего ребёнка обижают, унижают? Надо ли самим разбираться с обидчиками, идти жаловаться или, может быть, лучше уговорить его потерпеть? На эти и другие вопросы вы получите ответы в нашей статье.

Что такое буллинг?

Это английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора.

Это обычное и распространенное явление. Ситуация, когда в коллективе, и не только в детском, находятся люди, которые систематически совершают акты насилия против «слабого» члена группы, довольно банальна.

Вероятно, большинство из нас без труда вспомнят истории насилия, агрессии и травли из школьного детства. Если травили не вас, то вы, к примеру, можете вспомнить, как преследовали вашего одноклассника. Многие знаменитости время от времени рассказывают о том, как им было некомфортно в школе и каким систематическим нападкам они подвергались от одноклассников. Увы, но травля в школе или в детском саду давно не прецедент. И часто корни этого явления растут из семьи.

Буллинг может принимать разные формы.

Он бывает...

- словесный: издевательство, которое включает в себя оскорбления, угрозы, неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды, родителях;
- физический: многократно повторяющиеся удары, пинки, толчки, подножки;
- социальный: над ребёнком издеваются с помощью тактики изоляции, не берут в группу, не пускают за стол на обеде, не приглашают на день рождения или угрожают, что никто не будет с ним дружить;
- кибербуллинг: запугивание с помощью электронной почты, смс, сообщений в социальных сетях, — такой вид запугивания работает круглосуточно;
- со стороны учителя: бывает, что тот выбирает себе жертву и оскорбляет ее перед всем классом прямо на уроке, например, обвиняет ребёнка в том, что родители не сдали денег на школьные нужды.

Кто может стать его жертвой?

Чаще всего это тревожные, молчаливые и сдержанные дети. Не всегда они чем-то отличаются от других.

Да, физические отличия, инвалидность, очки, этнические отличия могут стать побуждающим фактором для агрессора. Но самое главное — это то, как ребенок реагирует на того, кто его задирает.

Если в семье есть авторитарная мама, подавляющая ребёнка, то у него может быть сформирован стереотип поведения «жертвы». Малыш, который привык, что его ругают, принимает насилие по отношению к себе как обыденную ситуацию, не может дать отпор обидчику. А, может, ребёнок, наоборот, выдает такую бурную реакцию, что дразнить его становится интересно. Такое часто бывает у детей с определенными особенностями характера.

Кто отвечает за то, что ситуация накалилась?

Буллинг всегда связан с проблемами взаимодействия в группе!

Часто в ситуациях насилия участвует несколько сторон. Как правило, большая часть участников занимают или обвинительную, или «нейтральную» позицию. Я считаю, что в первых рядах «виноватых» должны стоять взрослые: педагоги и родители. Поскольку дети — это люди с маленьким социальным опытом.

Если в классе или группе детского сада возникла ситуация травли, — ответственность несет в первую очередь педагог, который не занимался профилактикой, не смог создать из группы школьников коллектив, не потратил время на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия. Кроме этого, педагог не смог выявить начальную стадию буллинга и не вмешался. А, может, как-то сделал замечание ребёнку, а дети восприняли это как призыв дразнить.

Во вторую очередь — родители, которые не заметили подавленности, тревожности ребёнка. Не смогли выстроить с ним доверительные отношения и поэтому узнали о положении дел в критический, пиковый момент.

Можно ли предотвратить буллинг?

Если у ребёнка нет опыта общения в коллективе, может быть, он не ходил в садик, находился на домашнем обучении, то надо ему помочь. Приглашать одноклассников в гости, устроить совместный поход куда-то. Симпатизирующая ребёнку группа детей станет в дальнейшем его буферной зоной.

Необходимо научить противостоять обидчику. Ребёнок сможет дать отпор, призвав на помощь друзей. Если буллер не получит желаемого — слёз жертвы, просьбы о помиловании, он потеряет интерес и скорее всего отстанет.

Чего хочет агрессор?

Буллинг — это про превосходство и власть.

Часто целью травли становится необходимое буллеру (агрессору) подтверждение его власти, силы. И это в большей степени объясняет, почему этот процесс становится затяжным, не одноразовым.

У буллера, как правило, нет цели довести ситуацию до трагической развязки. Ему, как бы странно это не звучало, нет в этом никакого резона. Он просто постоянно должен доказывать своему окружению, что силен. Достигается это тем, что выбранная жертва смиренно признает его физическое и психологическое превосходство.

Важная деталь: признание власти и силы обязательно должно быть публичным. Поэтому в наше время публичные унижения записываются и выставляются в сеть. Сейчас телефоны есть у всех детей, даже дошкольников. Хотя взрослым кажется, что это компромат агрессора против самого себя.

Как понять, что ребёнок стал жертвой?

Если вы заметили у своего ребёнка:

- нервный тик,
- проблемы с аппетитом,
- недержание,
- подавленное состояние, печальный вид,
- резкий отказ идти в садик или школу,
- частые простуды или жалобы, например, на боль в животе

Всё это признаки того, что что-то не в порядке — поговорите с ребёнком. Замкнутость и склонность к уединению, плохая успеваемость — все это говорит о том, что ребенок переживает.

Что делать родителям?

1. Постараться понять ситуацию объективно. Действительно ли это травля или банальный, пусть болезненный и острый конфликт. Конфликт — это всегда история личностная. В случае травли люди объединяются против кого-то одного. Проанализировать самому или со специалистами ситуацию,

рассмотреть позиции и поведение с разных сторон. Обратиться к специалистам детского сада или школы (воспитателю, классному руководителю, психологу, социальному педагогу), к независимым специалистам, чтобы понять, какое у ребёнка сейчас эмоциональное состояние, какие есть психотравмирующие условия и пр.

2. Действовать решительно и безотлагательно. Обратиться к директору школы с официальным заявлением о принятии необходимых мер. Если администрация бездействует, обратиться в вышестоящие органы, в СМИ. Если ребёнку грозит опасность, все средства хороши, миндальничать не стоит. Важно помнить, что систематическая травля без радикального вмешательства со стороны взрослого окружения приводит к тяжёлым последствиям.
3. Оказать специализированную помощь ребёнку: медицинскую, психологическую. Обязательная психотерапия. Хотя бы для того, что у ребёнка не формировался комплекс неполноценности «Я заслуживаю такого обращения». Обычно психотерапия направлена на гармонизацию эмоциональной сферы (выведение из состояния подавленности в ресурсное) и обучение навыкам ассертивного (уверенного) поведения.
4. Включить сына или дочку в коллектив, занимающийся социально полезным и одобряемым делом. Это может быть как творческой студией, так и волонтерской группой. Главное, чтобы ребёнок находился в среде людей доброжелательных, объединённых общими интересами, общим делом.
5. Сменить учебное заведение, если становится понятно, что на ситуацию повлиять нельзя. Важно не менять шило на мыло, а выбирать такое учебное заведение, где риски буллинга сведены к минимуму.

Что ещё важно:

- всегда быть на стороне ребёнка. Ему важно чувствовать тыл. И только в случае крепкого тыла ребенок скажет правду - виноват он, или прав. Вот подходящие фразы: «Хорошо, что ты мне сказал», «Я тебе верю», «Ты не виноват».
- донести ситуацию до преподавателя. Рассказать, что родитель в курсе ситуации, что верит своему ребёнку, что просит помощи в решении проблемы.
- не влезать в коммуникацию детей. Возможно, нужно привлечь психолога, чтобы он провел психологические упражнения в классе, поработал с каждым лично. Помог агрессору осознать, что он получает от травли, и найти решение, как почувствовать себя значимым другими способами.