

БУЛЛИНГ

советы специалиста



Антонина
ПАХОЛЯ,
психолог

– Мам, я сегодня
с одноклассником подрался!
Меня опять ребята побили!
В этих, на первый взгляд, похожих
фразах заложен разный смысл.
Если первый случай похож на драку
один на один, то во втором –
привлекают внимание слово «опять»
и множественное число обидчиков.
Уже по этим двум признакам
можно заподозрить, что ребенок
подвергается буллингу.

Буллинг – это

Особый вид насилия, проявляющийся
в виде агрессивного преследования
одного из членов коллектива остальными
его членами (или частью), отличающийся
систематичностью и регулярностью.

Основные черты, по которым можно определить, подвергается ли ребенок буллингу:

- намеренность
- повторяемость
- неравенство сил



Часто дети скрывают, что над ними издеваются, думают, что сами спровоцировали эту ситуацию, и пытаются справиться самостоятельно

Допустим, ваш ребенок подрался с одноклассником, оба ушли с синяками, а на следующий день уже мирно общаются на переменах – это ситуативный конфликт.

Буллинг начинается тогда, когда кого-то регулярно:

- 1 дразнят, обижают до слез
- 2 запирают в туалете или раздевалке
- 3 избивают

Можно выделить восемь видов буллинга:

- **Изоляция** (человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве)
- **Присоединение** (для участия в травле не обязательно быть инициатором)
- **Вербальные издевательства** (обидные слова, насмешки, словесные угрозы)
- **Бодишейминг** (оскорбления относительно внешнего вида, размеров или формы тела)

- **Физические издевательства** (применение силы, грубые жесты)

- **Издевательства на тему секса** (шутки, жесты или комментарии, распространение сплетен)

- **Кибербуллинг** (запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты)

- **«Я ни при чем»** (быть свидетелем издевательства и не сообщать об этом ни сразу, ни после)

Как видим, в ходе буллинга есть несколько участвующих сторон, а не только жертва и агрессор (инициатор травли).

В буллинге также участвуют наблюдатели (видят, что происходит, но не вмешиваются), защитники (пытаются помочь жертве, поддерживая ее).

Для каждого участника такая ситуация не пройдет бесследно. Каждый взрослый, узнав, что в классе кто-либо подвергается систематическому насилию, должен понимать, что негативные последствия будут у всех участников, не только у жертв.

В первую очередь тяжесть последствий ощущает ребенок, который оказался в роли жертвы. У таких детей падают успеваемость, показатели здоровья. Могут появиться головные боли, апатия, признаки депрессии.

Во взрослом возрасте у таких людей часто занижена самооценка, повышена тревожность, склонность к депрессии, одиночеству.

Те, кто в школе был агрессором, затем могут испытывать чувство вины, тревожность.

Как понять, что ребенок подвергается буллингу

Самый первый шаг – поговорить с подростком и попытаться узнать у него напрямую: не обижают ли его?

Часто дети скрывают, что над ними издеваются, думают, что сами спровоцировали эту ситуацию, и пытаются справиться самостоятельно.

В любом случае, чтобы вовремя узнать о происходящем, родителям необходимо поддерживать постоянный контакт с ребенком.

Не время от времени спрашивать: «Как у тебя в школе?», а регулярно разговаривать на разные темы, интересоваться его мнением, высказывать свое. И тогда ребенку будет проще подойти и рассказать что-то важное для него.

Неужели систематически?

Как быть, если дружеского общения с детьми не достигнуто, нет явных признаков физического насилия (ссадин, синяков, порванной одежды, испорченных вещей), но при этом на душе неспокойно?

Во-первых, обратите внимание: не изменилось ли поведение сына или дочери в последнее время? Нет ли перемен в настроении, в отношении к школе? **Внезапная необоснованная потеря интереса к учебе – один из самых явных признаков происходящего буллинга.**

Во-вторых, вы можете поговорить с классным руководителем, который ежедневно наблюдает за происходящим в классе и кого информируют другие дети.

Часто родитель думает: стоит ли вмешиваться или же дать ребенку возможность самому «разрулить» ситуацию?

Так вот в ходе конфликта решение можно оставить за подростком, поддерживая его и обсуждая возможные варианты поведения.

Во время буллинга вмешательство взрослых необходимо! – слишком нерав-



ны силы «жестокости» и организованной, агрессивно настроенной группы.

Что же делать родителю, если ребенок подвергается травле

- Необходимо эмоционально поддерживать ребенка, явно показать ему, что вы на его стороне и будете помогать в решении этой проблемы. Уже само осознание, что он не один, может оказать психологическую помощь.

Для того чтобы подросток открылся и поверил в вашу поддержку, может понадобиться не одна беседа с ним, особенно если до этого ваши разговоры не были регулярными.

- Сохранять спокойствие, не паниковать и не испытывать агрессию! Ваше спокойствие и уверенность в себе могут дать сыну или дочери ощущение защищенности и надежности в этой нестабильной ситуации. Если же вы будете тревожиться и паниковать, то беспокойство усилится у всей семьи.

- Обратиться за помощью к классному руководителю. Именно он чаще всего способен стать тем взрослым, кто может положительно повлиять на ситуацию.

Влияние учителя

Влияние учителя на отношения в классе чрезвычайно сильно, не только в начальной, но и в средней и старшей школах, – именно у взрослых больше всего ресурсов, чтобы справиться с ситуацией, изменить ее. У ребенка чаще всего этих ресурсов нет.

Меры по урегулированию ситуации:

- Совместно с классным руководителем и психологом школы разработать план выведения класса из ситуации буллинга.

Важно еще раз вспомнить, что буллинг – это проблема не только того, кого травят. Это системная проблема всего коллектива! И пострадавшими будут все.



Именно эта мысль должна быть хорошо усвоена и родителями, и педагогами, и другими взрослыми.

Буллинг – это уже итог, показатель того, что в коллективе не все гладко

Взрослые должны решать эту проблему, не оставляя ее детям.

- Необходимо убедиться, что в классе (и в школе в целом) существуют правила поведения, обязательные для всех участников педагогического процесса. Если таковых нет – необходимо их разработать и внедрить.

- Если родители столкнулись с непризнанием учителем того, что в его классе происходит буллинг, и, соответственно, с нежеланием разрешить эту проблему, необходимо обратиться к завучу, директору школы, но не оставлять ситуацию.

Без участия педагогов проблема не может быть решена, каких бы усилий ни прикладывали вы и ребенок.

Ваша цель – не наказать обидчиков, не добиться справедливого возмездия, а помочь ребенку выйти из тяжелой ситуации регулярного насилия. И тем самым помочь не только ему, но и всему классу.

С таким настроем стоит вести переговоры с педагогами, администрацией школы и родителями других детей.

И, конечно же, продолжать поддерживать теплые, открытые к диалогу отношения со своим ребенком.

Это и есть главный залог успеха в решении проблемы буллинга.

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков, родителей:

+7 (800) 2000 122

Детский телефон доверия:

+7 (495) 624 60 02

Центр экстренной психологической помощи МЧС России:

+7 (495) 989 50 50

**ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

