

Буллинг – это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Виды буллинга:

- физический – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);
- вербальный – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;
- социально-психологический - направлен на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);
- экономический – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;
- кибербуллинг или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту.

Психологическая обстановка в семье во многом определяет вовлечённость ребёнка в школьную травлю. Если родители подавляют или запугивают детей, либо это могут делать старшие братья/сёстры, тогда такую модель отношений дети могут перенести в школу, стремясь возглавить властную иерархию. Также личный негативный пример родителей может подстёгивать агрессию детей. Жертвами травли нередко становятся дети из семей с расколотым стилем воспитания. Например, отец может не выражать заинтересованности в жизни ребёнка, а мать при этом проявляет сверхконтроль.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, уровня развития. Поэтому важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

Признаки буллинга:

- отказывается ходить в школу или прогуливает уроки;
- снижается успеваемость;
- проявляет аутоагрессию - причиняет вред себе;
- агрессивное поведение;
- нарушение психосоматики: головные боли, тошнота и другие симптомы, которые не связаны ни с какой болезнью;
- депрессивные расстройства;
- тревожные расстройства;
- суицидальные мысли.

Если вам кажется, что с ребёнком что-то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться с ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу — пока без ребёнка, самому. Профессионал поможет выработать стратегию поведения в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что, возможно, вы не замечали.

Конечно же, необходимо поговорить с сыном или дочерью. К непростому разговору следует подготовиться:

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Как вести себя родителям, если ваш ребёнок - жертва буллинга?

1.Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта.

2.Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: скриншоты реальных угроз и оскорблений, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей.

3.Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде. 4.Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья — общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.

5.Возможно, вашему ребёнку понадобится курс занятий с психологом.

Как догадаться, что ваш ребенок буллер, т.е. преследователь?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание в поведении ребенка:

ведет себя вспыльчиво и неуравновешенно: например, часто дерётся, обзывается, ябедничает, кусается;
приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
группируется со старшими подростками;
проявляет жестокие наклонности;
быстро меняется в настроении: от удовольствия к злобе;
в игре навязывает друзьям свои правила;
злопамятен на мелкие обиды, не умеет прощать;
игнорирует указания и легко раздражается;
ведет себя так, будто ищет повод к ссоре;
ее уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

Опыт безнаказанности, иллюзия своей силы и правоты вредят и самому булли. У него могут сформироваться асоциальные черты личности, а ещё быть проблемы в близких отношениях.

Как не надо говорить с ребёнком о травле?

Ругать, кричать, бить. Так вы подкрепляете у ребёнка уверенность в том, что мир состоит из сильных и слабых. И сильный проявляет агрессию к слабому.

Стыдить, вызывать чувство вины. Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест булли, которые и толкают их на самоутверждение за счёт жертвы.

Давить на жалость описанием чувств, страданий жертвы. Это лишь усиливает презрение к её беспомощности.

Как правильно говорить об этом?

Чётко назовите то, что происходит: «То, что вы делаете — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них всё может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно.

Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты 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».

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».

И помните!!! Важнейший ресурс ребенка - это родительская любовь и внимание, доверительное общение, эмоциональный контакт, умение открыто обсуждать возникающие каждодневные трудности ребёнка.

КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАТОРА ТРАВЛИ:

- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;
- ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;
- ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);
- ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».
- Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
- Позитивно проводите с вашим ребенком время.
- Контролируйте.
- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СВИДЕТЕЛЬ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит. Не менее важно (!!!) выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.
2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ»
3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.

4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.
5. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

- Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.
- Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.
- По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, ждут сопротивление жертвы, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.
- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.
- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.
- Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
- Чужие дети — не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Говорите со своими детьми о том, что:

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
ЗАПУГИВАТЬ НИ ВАС, НИ КОГО-ТО ДРУГОГО! ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ
ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ ОПАСНО!**