

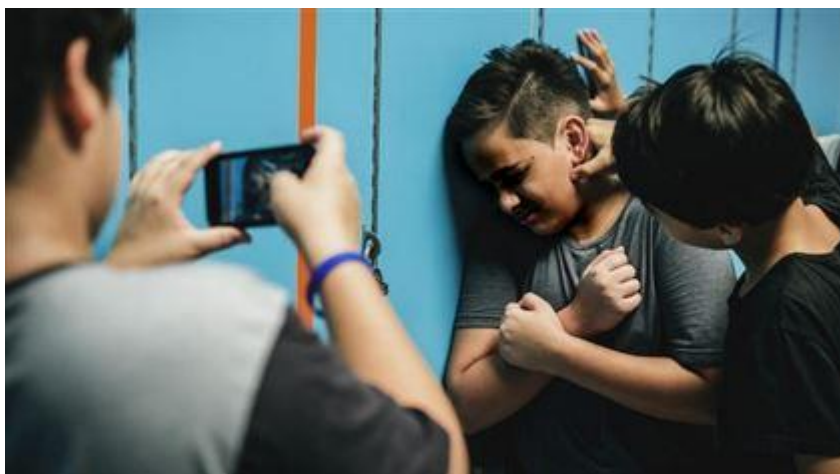
Как противостоять буллингу? Учим подростка

Буллинг - это когда подростка систематически задирают в школе. Различными способами пытаются его унижить, портят ему настроение выходками, подколами. Обзывают, ставят в неловкие ситуации и так далее.

Чтобы подросток мог сосредоточиться на учебе и получал от посещения школы удовольствие, ему в обязательном порядке нужно научиться защищать себя. И всячески противостоять буллингу в процессе столкновения с ним. Мы расскажем о том, как это делать.

Способы, с помощью которых можно противостоять буллингу

Подростку нужно дать отпор



К сожалению, в школе, как и в любом другом обществе, в котором контингент сформирован случайным образом, действует принцип силы и пищевой цепочки. Кто жестче, тот буллит других. А кто слабее - того самого унижают.

Чтобы не допустить буллинга в свою сторону, подростку необязательно издеваться над другими. Ему необходимо всего лишь дать отпор агрессорам. Не давать никому возможности унижать себя, обижать. Применять к себе физическую силу.

На каждое оскорбление подросток должен отвечать еще более жестким оскорблением и унижением. Так, чтобы пристыдить напавшего на него перед всем классом. Вызвать у него чувство стыда. И навсегда отбить желание вести себя агрессивно. В этом случае обидчик будет понимать, что негативно говорить о подростке - себе дороже. И не будет пытаться подтрунивать его в дальнейшем.

Совет "не реагировать" - не работает

Многие мамы дают рекомендации своим детям не реагировать на различные нападения со стороны агрессоров. Мол, если промолчать, то буллит не будут, поскольку не получают ответа. Однако, к сожалению, подобного не случается ровным счетом никогда. Отсутствие

ответа на провокацию вызывает мысль, что подростка можно буллить и дальше. Что он слаб и ничего из себя не представляет.

Ответ от подростка должен быть. Как минимум, словесный. Что тоже будет неплохо. Если хорошо владеть словом и уметь колко подстебывать агрессора в ответ, то можно обойтись даже без рукоприкладства. И подобным образом отвадить одноклассников от буллинга.

Единственное, в чем правы большинство мам, дающих совет не реагировать - физическая конфронтация. Драки, по возможности, подростку действительно нужно избегать. Особенно в старших классах, когда возраст достигает той отметки, в рамках которой могут заставить отвечать по уголовному кодексу.

Подростку нужно понять, кто потенциальный агрессор, и сдружиться с ним

В классе наверняка есть потенциальные агрессоры. И подросток заметит это сразу. В этом случае тинейджеру нужно попытаться сдружиться с ними. При этом, не за счет своих интересов и проявления слабости. А, наоборот, вести себя с агрессорами на равных.

Потенциальный обидчик должен понимать, что подросток сильный по духу человек. Что он сможет дать ему отпор. В этом случае он сам будет тянуться к подростку. И, конечно, оскорблять и унижать его уже не будет.

Иногда, чтобы завоевать расположение обидчика, необходимо будет вступить с ним в конфронтацию. Наверняка он будет проверять подростка на прочность, оскорбляя и унижая его. В этом случае тинейджеру нужно дать отпор. Либо моральный, либо даже физический. Безусловно, это опасно, но если все сделать правильно и проучить обидчика, результат будет отличным. Получится завоевать его дружбу и доверие на много лет. Кто знает, может быть тинейджер с этим человеком и вовсе станут лучшими друзьями. В жизни случается всякое, а между мальчиками дружба подобным образом и вовсе зарождается очень часто.

Подростку нужно найти себе компанию

Когда в классе есть поддержка, противостоять обидчикам легче всего. В компании у подростка должны быть сильные люди, которые пользуются популярностью в классе. Которые не буллят других. И над которыми самими не издеваются.

Если тинейджер заведет подобных друзей, то он автоматически начнет пользоваться почетом в классе. Другие дети не будут бояться взаимодействовать с ним. И не будут его буллить.

Тинейджер может попытаться наладить здоровую атмосферу в классе



Если подросток уже завоевал уважение и его не буллят, необходимо в обязательном порядке помогать слабым. Тем, над кем издеваются. Тинейджер может всячески оказывать влияние на агрессоров. Делать им замечания, требовать не буллить.

При этом, избавиться от проблемы задираний в классе можно далеко не всегда. А только лишь тогда, когда подобные случаи - единичные.

Если же буллинг в этом обществе - нормальная практика, то ситуация крайне негативная. Порой даже не нужно пытаться ее изменить, чтобы самому не стать жертвой буллинга.

Поменяйте школу

Иногда искоренить буллинг бывает невозможно. Подобное случается в обществе, в котором агрессивность и унижать друг друга - нормально. Когда это происходит с самых ранних классов. И когда другие ученики - выходцы из неблагополучных людей.

Рекомендуем вам в обязательном порядке воспользоваться альтернативными способами взаимодействия. Если подросток попадает в очень плохой коллектив, то не нужно его мучать и пытаться что-то изменить. Просто поменяйте школу.

Если и в ней у вас появятся проблемы, то проделайте аналогичное действие. Меняйте школы до тех пор, пока не сможете найти подростку качественное с точки зрения отсутствия буллинга учреждение. Наверняка подобное где-то имеется. При этом, подросток все равно должен будет уметь заступиться за себя.

Как подростку обезопаситься от кибербуллинга?

Бывают ситуации, когда буллинг организуют не в жизни, а в социальных сетях. Это могут быть даже не одноклассники, а тролли. Чтобы этого не случилось, подростку можно закрыть свой аккаунт от окружающих. Он будет виден только тем, кто у него в друзьях. Или тем, кто его фолловит. В этом случае кибер-троллям никакая плохая информация в руки не попадет. И вы отлично себя почувствуете в процессе взаимодействия с ней.

Альтернативные способы борьбы с буллингом

Попробуйте сообщить о нем

Родители могут сообщить о буллинге со стороны детей другим учителям. Или даже директору. По идее, в школе должны будут принять меры. Однако результат не гарантирован.

Более того, если дети узнают, что о буллинге сообщил конкретный ребенок, ситуация может усугубиться. Тинейджер может подвергнуться еще большим унижениям. Поскольку никто в обществе не любит людей, которые жалуются.

Поэтому к сообщениям о буллинге рекомендуем относиться осторожно. Они зачастую несут в себе не настолько большой эффект. И иногда даже наносят еще более серьезный вред. Как следствие, превращают жизнь тинейджера в невыносимую. Поскольку отношения с коллективом ужасно портятся.

Порекомендуйте тинейджеру поговорить с лидером класса

В каждом классе есть лидер, к которому все прислушиваются. Если он пользуется авторитетом среди других тинейджеров и не является агрессором, поговорить подростку нужно с ним. В процессе нужно сказать, что столкнулся с буллингом. И спросить, как ему себя вести. Попросить о помощи с подобными унижениями.

Иногда лидер класса может сам предложить свою помощь. Сказать, что делать. И даже поговорить с другими школьниками.

Иногда авторитета подростка может хватить, чтобы раз и навсегда прекратить буллинг. При этом, к подобному разговору нужно подойти очень аккуратно. Не исключено, что лидер сам является агрессором. Если провести с ним подобный разговор, то это будет проявлением слабости. Если человек нехороший, то расскажет об этом остальным и буллинг только усугубится. Тинейджер окажется в еще более худшем, чем первоначальное положение. Ситуация будет плохой.

Пойдите в полицию

Учитывайте, что буллинг - довольно опасный метод для взаимодействия с подростком. За него тоже может быть наказание. Вплоть до административного и условного.

Пойдите в полицию. Напишите соответствующее заявление. Проконсультируйтесь с полицейским, можете ли вы оказать какое-либо влияние на окружающих. И какими инструментами воздействия можно воспользоваться. Если да, то попробуйте довести дело до конца.

При этом, идти в полицию - не всегда эффективно. К сожалению, страны СНГ - не США или Европа. Здесь за буллинг серьезно никто не возьмется, поскольку состав преступления доказать будет довольно сложно. Поэтому поход в правоохранительные органы может оказаться крайне неэффективным.

Подростку нужно поучаствовать в компании по противодействию буллингу

В некоторых общеобразовательных учреждениях регулярно проводятся кампании по противодействию буллингу. Подростку необходимо принять в них участие. Помочь расклеить листовки.

При этом, не всегда подобные кампании оказываются эффективными. Поскольку люди негативно относятся к подобным листовкам. И в большинстве случаев они оказываются неэффективными.

Подростку нужно заставить окружающих бояться его

Подросток должен научиться давить окружающих морально. Использовать приемы и оскорбления "ниже пояса". Понимать, какие психологические проблемы и комплексы есть у обидчика. И давить на них.

Например, полных обидчиков он может оскорблять "толстыми". Худых - "дрыщами". Важно переходить за красные линии, оскорблять людей за все то, про что никто другой бы не додумался. И тогда это будет вселять в обидчиков страх.

При этом, делать замечания подростку нужно при всем классе. Чтобы максимально унижить человека. В этом случае все дважды будут думать перед тем, как подойти к подростку и сказать ему что-то плохое. Ведь никто не будет хотеть выслушивать в свой адрес большой поток обиднейших оскорблений. И быть униженным перед всем классом.

Да, с моральной точки зрения использовать этот прием воздействия на агрессора низко. Однако постоянно пребывать в состоянии стресса из-за унижений тоже никому не хочется. Войну начал не подросток. Следовательно, он может использовать любые способы для борьбы с ней.

Тем более, словесная перепалка лучше физической. И безопаснее.