

Школьный буллинг: почему одни дети травят других и как защитить ребёнка от насилия?

Что такое буллинг?

Травля (бۇллинг —bullying) — 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 нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

Буллинг в школе – сложная и тяжелая тема. Его жертвой может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерасти в физический, сексуальный или кибер буллинг. Вариантов, увы, очень много. Буллинг может выражаться в оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, где жертве пишут на стену оскорбительные надписи, высылают гадкие картинки или делают обидные мемы. Зачастую, именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду, являясь финальной каплей, так как от подобного очень тяжело скрыться. Буллинг как бы пропитывает все сферы жизни ребенка.

Как распознать буллинг и чем он опасен?

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе, о том, что они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Как же понять, что в школе у вашего ребенка не все хорошо, что каждый день над ним издеваются и всячески унижают? Как это можно выяснить, если он молчит и ничего не говорит вам?

В этом случае могут немного помочь довольно характерные особенности в поведении:

- ✓ Ребенок возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;
- ✓ Ребенок с большой неохотой каждый день идет в школу, старается пропускать уроки или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;
- ✓ У ребенка может не быть друзей, он ни с кем не общается и всегда пребывает в одиночестве;
- ✓ У ребенка может нарушиться сон, начать проявляться признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;
- ✓ Ребенок отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;
- ✓ Ребенок не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом;
- ✓ У ребенка может заметно снизиться успеваемость в школе.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребенком. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с учителями и школьным психологом, так как они, по идее, не могут не видеть того, что происходит на территории школы.

Если ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь пострадавшему. Прежде всего необходимо:

- ✓ Не игнорировать. Не нужно говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребенку доверенным взрослым, уничтожают доверие.
- ✓ Поговорить с ребенком. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков.
- ✓ Трезво мыслить, но не молчать. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.
- ✓ Найти занятие. Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам, а то, что, развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно.
- ✓ Радикальные решения. Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребенка в другую школу. Новая школа – новая история, и, вероятно, там подобных проблем не будет. Но тут важно, чтобы с ребенком поработал психолог, который сможет немного сгладить острые углы, проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми.

Что делать учителю если в классе появилась ситуация, которая все больше и больше напоминает травлю ребенка одноклассниками?

- Поговорите с детьми. Соберите весь класс и спокойно, доброжелательно обсудите со всем, что травля – дело низкое, недопустимое и недостойное. Расскажите о том, что испытывают те, над кем издеваются, что они чувствуют и что переживают. Не вступайте в перепалки или пререкания с агрессорами (лучше поговорить с ними по отдельности), но ответьте на все вопросы, которые задают дети.
- Поговорите с родителями. Родители должны знать о том, что происходит с их ребенком. Помимо родителей жертвы, имеет смысл поговорить и с родителями обидчиков. К сожалению, часто бывает так, что они также пребывают в неведении о том, что творят их дети.
- Должны знать все. О проблеме буллинга обязательно должны знать школьный психолог, директор школы, учителя и классный руководитель. К психологу можно аккуратно направить всех участников процесса, чтобы он мог отдельно поговорить с каждым. Классный руководитель должен быть в курсе, что происходит в его классе, а директор – в его школе.
- Я – твой друг. Ребенку важно понимать, что он не один. И если дома у него есть родители, которые в большинстве случаев на стороне ребенка и могут его

защитить, то в школе такой защиты у него нет. Именно поэтому важно дать ему понять, что вы – тот взрослый, который готов предоставить ему защиту, с которым можно поговорить, обсудить проблемы, в конце-концов, спрятать его от преследователей. Наличие такого взрослого друга в школе сильно поможет ребенку и добавит ему уверенности.

Что делать, если ты стал жертвой буллинга и испытываешь на себе агрессию и негатив со стороны одноклассников?

К сожалению, каких-то универсальных советов и «лекарств» от буллинга не существует. Тут все очень индивидуально и зависит от множества факторов – мотивы агрессоров, личность жертвы, обстоятельства вокруг. Как показывает практика, попытки жертвы как-то улучшить и изменить свою «неправильность» мало к чему приводят, т.к. практически всегда буллинг начинается из-за желания агрессора веселиться и самоутвердиться.

Так как же быть тому, кто подвергается ежедневному издевательствам в классе? Есть несколько рекомендаций, которые, вероятно, смогут немного облегчить жизнь:

- Поговорить с обидчиками. Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.
- О травмах должны знать! Если тебя постоянно избивают (или как-то унижают) стоит обратиться в медпункт школы, в больницу или травмпункт, чтобы все следы были официально зафиксированы.
- Расскажи! Поговори с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, школьные учителя или психолог. Есть специальные службы, в которые можно позвонить. Взрослые могут помочь изменить ситуацию. Главное, чтобы все не затихло. Не молчи об этом!
- Не бойся сходить к школьному психологу. В этом нет ничего постыдного или смешного. Возможно, психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать тебя. Порой незнакомому человеку бывает проще рассказать о том, что на душе, что беспокоит. Не воспринимай психолога как врага, а пойми, что он твой друг и хочет помочь. Психологами зачастую становятся именно потому, что хотят помогать справляться с такими несчастьями: дай нам шанс.

Необходимо помнить о том, что буллинг в школе может иметь катастрофические последствия, и нужно всеми силами стараться его предотвращать. Это может быть как суицид жертвы, так и месть обидчикам – стрельба в школе и пр. Согласно статистике, около 45% людей, которые в школьные годы были жертвами буллинга, во взрослой жизни более подвержены депрессии. У них могут наблюдаться разнообразные психические расстройства. Чтобы не допустить этого, важно не бездействовать и не пускать все на самотек, а бороться и решать проблему. Всем.