

## Тема номера: «Школьный буллинг как распознать?»

Мама и папы, педагоги и психологи, просто взрослые: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и семья всегда должны выступать «единым фронтом» против буллинга, будучи при этом на стороне ребенка.

Специалисты утверждают, что почти половина детей не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. Наверное, точнее это можно было перефразировать так: почти половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли.

### **Почему ребенок не говорит взрослым о буллинге:**

- **Уверенность, что помощь получить не удастся.** Ребенок уверен в том, что родитель не сможет или не захочет ему помочь. Когда ребенок привык к тому, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», вряд ли он обратится за помощью, столкнувшись с травлей.

- **Ребенок боится, что станет еще хуже.** В основном дети сознательно не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что их вмешательство только усугубит положение.

- **Ребенок жалеет родителей, заботится о них.** Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаясь избыточной опеке с их стороны.

- **Ребенок боится, что родители будут ругать и накажут.** Как показывает практика, очень часто ребенок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что и он – обидчик, за что ожидаемо наказание.



### **Почему родители «не слышат» и не реагируют на информацию детей о буллинге:**

- **Переживание беспомощности и вины.** Признание родителем того, что травля действительно имеет место, требует от него дальнейших действий. Но мало кто из взрослых представляет, что делать в такой ситуации; это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой – виноватыми перед сыном или дочерью, которых не смогли защитить. Это очень сильные негативные переживания, и наша психика устроена таким образом, чтобы, по возможности, защитить нас от них.

- **Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования.** Многие из взрослых, будучи детьми, сами сталкивались с разными ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными именно с травлей. В большинстве своем люди справляются с негативными факторами, с которыми им пришлось столкнуться в жизни, «перерастают» детские проблемы и вполне успешно функционируют. Но если давно пережитый стресс оставил след в психике, при столкновении с чем-то подобным много лет спустя человек порой оказывается не в состоянии реагировать адекватно ситуации.

- **Маме агрессора узнать проще, чем маме жертвы.** Стоит отметить следующий факт: в зависимости от того, какую роль в ситуации травли занимает ребенок, его родителям сложнее или легче будет узнать об этом (при условии, что ребенок прямо не рассказал им самостоятельно). Так, например, мама буллера узнает о травле быстрее, чем мама жертвы: к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребенка.

А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания учителей.

Учителям же важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не менее, они также могут стать жертвами травли. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости не высок, именно отличники становятся мишенью нападок.



### Какую помощь могут оказать родители своим детям?

**Обратить внимание на обстановку дома.** Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие – это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копилась обида и гнев, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

**Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном.** Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой.

**Важно, чтобы в семье было принято достаточно открытое взаимодействие, общение между близкими.** Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебе беспокоит – это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

**Если у вас дочь.** От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выразить гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга).

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции – это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты – тем меньше манипуляций.

**Если у вас сын.** От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно и страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим маль-

чишкам самоутвердиться («я не ною и не размазня, в отличие вот от него!»).

Воспитывая сына, важно помнить, что запрет на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции, тоже важен и контроль их выражения, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем. Важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать – тогда он будет хорошим примером.

Не стоит доверять мифам о школьной травле: среди самых расхожих «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертв деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимает попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Наконец, самый расхожий и токсичный миф – миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д.

Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

*Итак, никакое отпущение не дает право другим делать кого-то жертвой*

*Но есть и такой момент, который родители могут обратить на пользу. Может так случиться, что ребенка обижает кто-то такое, что он, например, еще не выполел каким-то новым, который уже доступен большому количеству ровесников (просто, так чаще бывает в саду и младшей школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, еще уже умеют шутки закидывать, а он – нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, избегать паниклизма и не оправдывать агрессоров. В каком-то смысле навыки по ребенку порой (даже не всегда) могут играть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.*

