

01 КАК РАСПОЗНАТЬ БУЛЛИНГ?

«Буллинг — это часть групповой динамики, которая неизбежно возникает в любом закрытом коллективе»

КАТЕРИНА МУРАШОВА

«Известны два прекурсора случаев насилия по отношению к окружающим и суицидальных действий — это насилие в семье и это травля в школе. Это две вещи, которые с повторяющейся частотой встречаются в биографии тех молодых людей, которые решаются на такого рода преступления

<стрельбу в школе>»

ЕКАТЕРИНА ШУЛЬМАН

Борьба за свое место в стае — механизм, доставшийся нам от животных. Вот только в детском коллективе, не обученном здоровому естественному выстраиванию иерархии, этот процесс превращается в жестокую травлю тех детей, которые как-то отличаются от сверстников, не способны ответить или не имеют поддержки за плечами. Травля носит систематический характер и крайне опасна для психики всех участников.



Все это — повод серьезно насторожиться. Если у вас появились подозрения, что ребенка травят в школе, поговорите с классным руководителем и другими учителями. Попробуйте расспросить близкого друга ребенка. Если ваши опасения подтвердились, поговорите с ребенком.

Довесите до него: «Я знаю, что у тебя сейчас такие сложности. Я собираюсь с этим что-то делать. Так это оставлять нельзя, так не должно быть. С тобой все в порядке»



Часто родители сомневаются: стоит ли вмешиваться в школьные дела, может это только ухудшит ситуацию, и дети должны разобраться сами?



Дети младшего подросткового возраста никогда не справятся сами с буллингом.



Подросток может попросить вас не вмешиваться, но если за неделю у него не получается самостоятельно изменить ситуацию, нужна помощь взрослых.



Буллинг может проявляться в самых разных формах, и родителям важно знать, какие действия или ситуации не являются нормой ни при каких условиях.

ФИЗИЧЕСКИЙ — самая очевидная форма буллинга. Пинки, удары, шлепки, толчки и прочие виды физического насилия. Драка с одноклассником — это конфликт, а регулярные издевки от нескольких человек — уже буллинг.

СЛОВЕСНЫЙ — использование обзывательства, обидных слов и фраз, чтобы унижить, запугать и задеть жертву.

КИБЕРБУЛЛИНГ — публикация обидных или провокационных материалов о жертве, отправка угроз и агрессивных сообщений. Особенно опасен тем, что ребенок подвергается травле везде и не может от нее отгородиться, просто покинув класс. Чаще всего проявляется в закрытых школьных чатах с одноклассниками, где нет учителя или родителей.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ (КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ) — довольно изощренный вид травли, который очень сложно заметить. Агрессоры унижают, дразнят, игнорируют или исключают своих жертв из общения, заставляя их чувствовать себя одинокими и отверженными. Распространяют слухи, создают неприятные, «стыдные» ситуации и нарушают договоренности. Статистически к такому виду буллинга более склонны девочки подросткового возраста.

Травля случается в том случае, если ребенка никто не поддерживает. Если ваш ребенок вместе с двумя друзьями объединились против трех других, и порой даже дерутся — это коалиция. А если ребенка травит группа из нескольких человек, но никто из класса не встает на его защиту, это классическая травля.

В ситуации насилия жертва чувствует себя частично виноватой, поэтому ребенок может молчать о своих проблемах в школе, боясь, что вы осудите его или попросту расстроитесь. Поэтому обращайте внимание на косвенные поведенческие признаки:

- Если ребенок не хочет идти в школу (и не потому, что хочет прогулять контрольную, а в целом)
- Начинает постоянно жаловаться на плохое самочувствие перед выходом и даже на самом деле заболевает
- Подавлен и перестает делиться школьными новостями о том, в кого влюбилась Наташка, что сказал Вовка и др.



Обратитесь к психологу. Любая травля имеет последствия, и хорошо, если ребенок проработает эту травму с профессионалом, в то время, как ответственные за это взрослые изменят сложившийся тип взаимодействия в группе.

Прекращение буллинга не заканчивается после того, как он становится явным для взрослых. Держите руку на пульсе: какие шаги предприняла школа? Какие выводы сделали дети и их родители? Изменилось ли поведение одноклассников? Хорошие результаты дает работа с групповой работой: совместно с другими родителями чаще устраивайте для класса совместные вылазки за школьные стены. Походы, мастер-классы, путешествия, эксперименты — группа должна попадать в необычные условия. Важно, что совместно с группой должен находиться не учитель, а другой взрослый. Это может быть один из родителей, вожатый, инструктор, психолог, тренер — одним словом, человек, которому сразу бросится в глаза ненормальное общение между детьми.

В случае, если потрачено много сил и нервов, а изменения не наступают, большинство специалистов призывают родителей привлекать адвоката и начинать разговаривать с зачинщиками травли и сотрудниками школы на юридическом языке. Вы можете легко найти инструкцию Натальи Цымбаленко, мамы, столкнувшейся с травлей своего сына. В ней она подробно описывает все статьи и необходимые действия для эффективного разговора в правовом поле. Но вместе с тем, не забудьте про целостность ребенка.

Иногда имеет смысл просто сменить школу, и этот вариант будет гораздо более бережным для него.



02 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?

«Травля в классе это не тема воспитания, а тема безопасности. Представьте себе, что в школе провели электропроводку таким образом, что повсюду торчат оголенные провода, и учителя говорят: «Нет, мы не знаем, что с этим делать, родители, научите своих детей ходить аккуратнее и уворачиваться от опасности, ну не знаем, раздайте им резиновые перчатки, что ли»

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

Два главных принципа в борьбе с школьным буллингом: это обеспечение сохранности и безопасности ребенка и придание ситуации пасности. Вы вправе требовать от школы обеспечения эмоциональной безопасности вашего ребенка, но помните, что он не должен находиться в эпицентре «разбора полетов».

Оградите ребенка от источника травли. Пропущенные занятия можно наверстать, а вот на восстановление психики могут уйти годы. Важно, что устраивая такой импровизированный «отпуск», не нужно объяснять ребенку, зачем вы это делаете. Это поможет избежать формирования «избегающего» типа поведения. Скажите: «Эй, давай-ка немного похулиганим и возьмем внеплановые каникулы, что-то все устали от этой школы». Пусть в этот период ребенок посещает все те же кружки и секции, живет по тому же распорядку, что и раньше, с одним только исключением — в течение определенного времени в нем не будет никаких взаимодействий с той группой, где он подвергся насилию.

Поставьте в известность учителя и школьную администрацию, согласуйте план действий с конкретными датами и шагами. Иногда учителю потребуется всего 5-7 дней, чтобы пресечь травлю, но порой именно поведение учителя (появление любимчиков и аутсайдеров, высмеивание, публичные унижения и дискриминирующие высказывания) становится причиной буллинга. Таким людям категорически нельзя работать с детьми! Часто на разговор про травлю в классе школьные учителя и руководство реагируют с некоторым нападением или безразличием («это же дети, они такие»). В этом случае немедленно обращайтесь в вышестоящие инстанции. Корректно формулируйте всем сотрудникам ситуацию: не «Ира не ладит с некоторыми одноклассниками», а «Ира находится в ситуации систематической травли со стороны Петрова, Ивановой и Сидорова».

03 ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ: ДОМАШНЯЯ РАБОТА

По статистике, каждый второй подросток сталкивается с агрессией в российских школах. Мы не в силах прямо сейчас изменить систему образования и процесс подготовки педагогов, предотвратить профессиональную деформацию и выгорание последних. Но мы можем воспитывать своих детей так, чтобы не терять крепкой связи с ними, и всегда быть готовыми вместе преодолеть любые сложности.

Старайтесь создать дома такую атмосферу, чтобы у ребенка всегда была возможность открыто говорить о своих чувствах по любому поводу. Эта рекомендация, укладывающаяся в одно предложение, на самом деле подразумевает под собой кропотливую, тяжелую и длительную работу над собой и отношениями в своей семье. Если вы прибегаете к насилию, если готовы разговаривать с ребенком только сверху вниз, создаете в семье много клише и примеров того, каким «должен» быть ребенок — вы способствуете формированию буллинга.

Часто жертвами травли становятся дети с заниженной самооценкой. Важно помнить, что нормой для детей младшего школьного возраста является слегка завышенная самооценка, которая по мере взросления будет приближаться к адекватному уровню. Обратитесь к семейному психотерапевту, если замечаете, что ребенок не верит в свои силы, замкнут и сомневается в себе.

Давайте детям право отличаться и быть собой. Педагог Дима Зицер говорит, что травля возникает там, где есть слова «все должны». Все мальчики должны быть сильными, все девочки должны любить розовый цвет, любые обобщения такого рода развивают неприязнь к инаковости. Помогите своим детям увидеть многообразие этого мира: можно быть любым, но лучше всего — быть самим собой.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка был опыт здорового взаимодействия в разных коллективах. Не только класс в обычной школе, но и команда по баскетболу, кружок в художественной школе, компания сверстников на даче и др. Часто родители приводят детей к нам в Units Kids именно с целью показать, что общение может быть другим: свободным и уважающим ценность каждого члена группы.

Поощряйте настоящую дружбу. В историях с проявлением скрытой агрессии ребенок часто не понимает, что те, кто так себя ведет, ему отнюдь не друзья. Но вы со взрослой позиции можете отличить друзей, проявляющих искренний интерес и симпатию к ребенку, от «булли», притворяющихся его приятелями. Способствуйте более тесному общению с первыми, создавайте ситуации, в которых ребенок сможет завести новые знакомства.

Закон джунглей суров, но порой несравним по степени жестокости с ситуациями, которые создают дети. И только от взрослых: мам, пап, учителей, психологов, зависит то, сложатся ли в детском коллективе условия для травли или нет. Лучшая прививка от школьного буллинга — это внимательность, участие, доверие, честность и способность вслух называть вещи своими именами. И любовь ко всем детям. Очень много любви.



Вместе — лучше!
Мы пишем для вас

