

## **Буллинг – новое название старой проблемы.**

### **Что делать, если ваш ребенок столкнулся с буллингом?**

**Буллинг** — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб.

#### **Виды буллинга:**

##### 1. Изоляция

Человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.

##### 2. Присоединение

Для участия в травле не обязательно быть инициатором.

##### 3. Вербальные издевательства

Обидные слова, насмешки, словесные угрозы.

##### 4. Бодишейминг

Обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека.

##### 5. Физические издевательства

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

##### 6. Сексуальные издевательства

Шутки, жесты или комментарии на тему секса, распространение сплетен.

##### 7. Кибербуллинг

Запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.

##### 8. «Я ни при чем»

Видеть, что над кем-то издеваются, и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

#### **Воздействие буллинга**

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

Авторы книги «Дружелюбные» пишут о том, что у детей, ставших жертвами буллинга, могут развиваться значительные нарушения душевного здоровья (например, тревожность, депрессия, низкая самооценка, а иногда и суицидальные наклонности); не исключены социальная изоляция и трудности с посещением школы

Негативные последствия травли распространяются и на детей, которые традиционно не рассматриваются как непосредственно вовлеченные в буллинг. Например, может быть нарушено психологическое равновесие тех, кто стал свидетелем издевательств, у них обнаруживается больше поведенческих проблем, чем у состоящих в группах с более здоровыми взаимоотношениями, а также ухудшается успеваемость.

**Кто участвует в травле?** Какие дети становятся агрессорами? Кто подвергается наибольшему риску стать жертвой? Важно с осторожностью делать обобщения и предположения о типе детей, оказывающихся в каждой из категорий. Тем не менее, исследования на эту тему дают основания для следующих выводов.

## Дети-агрессоры

Иногда имеет место проактивная травля — спланированная заранее (целенаправленная). Здесь есть четкая цель и умысел. Дети, которые занимаются проактивным буллингом, часто обладают развитой социальной компетентностью и хорошо понимают эмоции других людей, но им не хватает сочувствия (то есть им трудно понять, каково это — быть жертвой).

И наоборот, существует реактивная травля. Ребенок, выступающий в роли реактивного агрессора, может плохо понимать эмоции других людей и поэтому не осознает, какие чувства вызывает у них подобное поведение. У такого ребенка слабо развиты социальные навыки, а социальная компетентность низкая. Он с большей вероятностью гиперактивен, импульсивен, вспыльчив, раздражителен и не склонен сдерживать вспышки гнева, что часто усугубляет ситуацию. В эту группу попадают и дети-агрессоры, и дети-жертвы.

## Дети-жертвы

Этим детям не хватает уверенности в себе, их социальная компетентность невысока. Одни страдают от приступов тревожности и пассивны, другим трудно регулировать собственные эмоции, и поэтому они набрасываются на других детей и сами попадают в неприятные ситуации. У них может быть хорошо развита аффективная эмпатия (способность чувствовать то, что чувствуют другие), но отсутствует эмпатия когнитивная (понимание этих чувств). У таких детей мало друзей, поэтому они более уязвимы.

**Буллинг и группа сверстников** Многие исследования посвящены более широкой группе детей, участвующих в буллинге. В работе психолога Кристины Салмивалли и ее коллег из Финляндии выделено шесть ролей, которые важно учитывать при противостоянии буллингу.

Агрессор: активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведет себя как лидер.

Ассистент: принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

Усилитель: поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

Защитник: заступает за жертву, поддерживает ее или пытается приободрить.

Наблюдатель: ничего не делает, держится в стороне.

Жертва: подвергается травле.

## Признаки буллинга:

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее.

Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым

издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

### **Кто еще знает о травле?**

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идет не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников.

Возможно, вы слышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребенок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

### **Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле**

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы. В 2010 году в России для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях был создан детский телефон доверия **8-800-2000-122**. За 10 лет существования принято более 10 миллионов звонков. Звонок бесплатный и анонимный.

### **Что делать родителям?**

#### **Как разговаривать с ребенком о проблеме**

9. Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
10. Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
11. Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
12. Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь.
13. Не обвинять ребенка.
14. Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
15. Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
16. Дать советы, как отвечать обидчикам.

#### **Как реагировать ребенку**

1. Сохранять спокойствие.
2. Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
3. Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
4. Сообщить о нападках родителям и учителю.
5. Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

## Какие меры предпринять родителям

1. Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
2. Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
3. Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
4. Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
5. Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
6. Поддерживайте связь со школой, учителем.
7. Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
8. Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
9. Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

## Что нельзя делать родителям

1. Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
2. Ждать, что ситуация разрешится сама.
3. Не замечать проблему.
4. Путать травлю, конфликт и непопулярность.
5. Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
6. Давить на жалость к жертве.
7. Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
8. Самим разбираться с обидчиками.

## Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбейся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

## Если вы — родитель агрессора

- Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.
- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.
- Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.
- Всем родителям рекомендуем ознакомиться с материалами сайта [травлинет.рф](http://травлинет.рф) Авторы этого проекта очень доходчиво, искренне и точно рассказывают о том, что такое буллинг и как с ним бороться.

По материалам книг «Как помочь ребенку повзрослеть» и «Дружелюбные»