

## Буллинг в школе. Практические советы для родителей



Буллинг (от англ. *bully* – хулиган, драчун, насильник) – агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Буллингом обозначают физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

### **Как проявляется травля**

На *вербальном уровне* – оскорбления, комментарии, обидные прозвища, постоянная негативная оценка жертвы и её деятельности.

На *физическом уровне* – толчки, удары, выталкивания из классов, раздевалок, удерживание силой и т.д.

*Социальный буллинг* – буллинг, основанный на изоляции жертвы. Игнорирование, бойкот, случаи, когда школьника не допускают к деятельности группы (спорт, еда, мероприятия, встречи). **Именно бойкот, по статистике, переживается школьниками тяжелее**

**всего. Буллинг в форме бойкота**, который практикуется в течение продолжительного отрезка времени, **является самой частой причиной суицида.**

*Кибербуллинг* — намеренные, в большинстве своём, анонимные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью интернет-коммуникаций, как правило, в течение продолжительного периода. С появлением этого явления у школьников пропала возможность скрыться от травли в безопасной домашней среде. Сегодня молодые люди могут подвергаться травле не только в школе, но и дома, в семейном автомобиле, у себя в комнате и даже на глазах собственных родителей и опекунов, а взрослые при этом ничего не заподозрят.

**Для буллинга характерны:**

- Неравенство сил агрессора и жертвы (это не равная схватка двух утверждающихся подростков, а верховенство одного над другим).
- Повторяемость насилия (не единичные действия, а регулярные издевательства).
- Острая эмоциональная реакция жертвы (даже незначительные невербальные сигналы подкрепляют действия «булли», так как именно эта реакция является наиболее желаемой целью травли).

**Непосредственные участники буллинга**

**Булли, буллер** — Зачинщик, инициатор травли, преследователь, агрессор.

Часто буллеры – это дети, которые не получили достаточно тепла и ласки, либо получили негативный опыт. Существует миф, что буллерами становятся только несчастные дети с низкой самооценкой, не умеющие никак иначе контактировать со сверстниками. Но статистика показывает, что булли зачастую имеют высокую самооценку, их поведение вызвано не аффектами, которые они не способны контролировать, а расчётом. В большинстве своём они умеют вести себя корректно, но не делают этого, если чувствуют, что им не грозит никакое наказание за их действия. Описывая черты типичных «булли», Д. Олвеус отмечал у них сильную потребность в доминировании, власти и подчинении других учеников, импульсивность и высокий уровень раздражительности, сниженный уровень эмпатии. Также отмечается склонность к провоцирующему, агрессивному поведению, которое может проявляться не только в отношении сверстников, но и взрослых, включая родителей и учителей.

**Для чего булли начинает травлю:**

- Чтобы завоевать или утвердить свой авторитет.
- Чтобы развлечься.
- Чтобы восстановить утраченное чувство собственного достоинства за счёт другого человека.

## **Жертва буллинга**

Есть стереотип, что травят только «ботаников», «любимчиков», «лохов», детей из неблагополучных семей, неряшливых или очень застенчивых детей. На самом деле **жертвой может оказаться кто угодно**. Это не зависит от социального статуса семьи, национальности, религиозных предпочтений, внешности или наличия проблем со здоровьем. Буллинг может спровоцировать любая мелочь: внешность, несоответствующая моде одежда, необычный акцент или непривычное хобби. Именно поэтому настолько неконструктивно перекладывание ответственности за действия «булли» на жертву. «Это происходит с тобой, потому что ты сам виноват», «Тебе надо измениться», «Тебе надо работать над собой», «Ты недостаточно или слишком умный, сильный, ловкий, классный, крутой...». Эти советы только убеждают школьника, подвергающегося травле, что с ним что-то не так, а значит, все происходящее в общем и целом закономерно.

Тем не менее, необходимо отметить факторы, которые могут повысить вероятность того, что ребёнок станет объектом травли: слабое здоровье (особенно если оно отражается на внешности), замкнутость или, напротив, излишняя импульсивность, тревожность и неуверенность. Буллинг, вероятнее всего, не начнется, если ребёнок, не вписывающийся в сложившуюся в коллективе группу «своих», обладает высокой самооценкой, уверенностью в себе или если у него есть защитники, которые могут постоять за него на территории сверстников (старшие братья, тренеры, наставники, друзья из «кружков по интересам» и т.д.).

## **Свидетели буллинга:**

Дети при столкновении с буллингом испытывают беспомощность и не знают, как им реагировать. Чем дольше происходит травля, тем больше они начинают испытывать раздражение к её жертве. Часто наблюдатели не признают свою роль в происходящем и считают, что если непосредственно не травили человека, то они в этом никак не участвовали. Исследования показывают, что школьники с большей охотой идентифицируют себя с агрессорами, нежели чем с жертвами буллинга, оказавшимися в слабой позиции.

Важно разговаривать с детьми о том, как действовать, если в классе кого-то преследуют. Объяснять, что и молчание, и позитивное подкрепление буллинга со стороны группы – это то, что позволяет буллеру продолжать свои издевательства. Более того, часто именно для того, чтобы получить эту реакцию, и затевается буллинг. Многие зарубежные программы по профилактике и преодолению буллинга направлены именно на работу со свидетелями травли. Есть данные о том, что если хотя бы один человек в группе встаёт на защиту жертвы буллинга, интенсивность травли значительно снижается.

## **Ответственные взрослые:**

Сразу надо оговориться – ответственные не за то, что буллинг имел место быть, а за то, чтобы заметить, что он начался, и предпринять совместные действия по защите жертвы буллинга.

### **Родители:**

Родителям школьников важно обращать внимание на маячки, тревожные звоночки, которые могут говорить о психологическом состоянии ребёнка. Итак, **какие признаки могут говорить о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе?**

- Самое очевидное — ребёнок не хочет или отказывается идти в школу;
- Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»);
- Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни);
- Резкие смены настроения;
- Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание;
- Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия);
- Появление страхов (Монстров, болезней, смерти, высоты, воды и так далее);
- Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, грызёт ткань, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).
- Появление беспричинной, на первый взгляд, температуры, рвоты, ОРВИ, ангины и других соматических нарушений, которые проходят сразу же после того, как ребёнку разрешается не идти в школу и остаться дома.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод внимательнее присмотреться к ребёнку и настойчиво выяснять, с какой проблемой он столкнулся.

### **Почему ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно?**

- Буллинг равно стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать.
- Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состоянии неуверенности.
- Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление.
- Школьник перестает получать подтверждение его значимости со стороны других людей.
- Жертва буллинга перестает доверять окружающим и не знает, к кому можно обратиться за поддержкой и защитой.

- Школьник, подвергающийся травле, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется, и эмоциональные реакции могут стать очень бурными.
- Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. своеобразное оправдание агрессоров).

Так возникает замкнутый круг, из которого сложно выбраться самостоятельно.

Результаты исследований неизменно свидетельствуют о том, что примерно каждый второй подросток, столкнувшись с травлей, никому об этом не рассказывает из страха, стеснения или неверия в эффективность систем поддержки.

Любое насилие, будь то в интернете или реальной жизни, наносит ущерб психическому и физическому здоровью школьника. Буллинг приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Травля провоцирует разной тяжести психические расстройства, а также психосоматические заболевания, и может стать причиной самоубийства или скулшутинга (вооруженное нападение учащегося на школьников внутри учебного заведения). С начала 2017 года по январь 2018 зафиксировано 13 инцидентов нападений либо использования оружия в российских школах. 71% нападавших – жертвы длительного и жестокого буллинга.



**Буллинг: как защитить ребенка от травли?**

## **1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме**

Первое и основное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.

Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в будущем. Ситуация с буллингом может кардинально измениться тогда, когда обращаться за поддержкой к самым близким людям станет нормой.

Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком помогут общие дела, увлечения, интересные поездки. Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый. Так вы сможете быстрее понять, что что-то идет не так и вовремя вмешаться в ситуацию.

Уважительно относиться к ребёнку, развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самооценности с самого раннего возраста

Для ребёнка должно быть нормой, что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо. Присмотритесь к своему состоянию – насколько вы придерживаетесь такого принципа в собственной жизни и какой пример отношения к себе видит ваш ребёнок. Именно с чувства уважения к себе и необходимо начинать родителям и учителям, которые непрерывно взаимодействуют с детьми. Допуская неуважительное отношение к себе, мы не так категорично относимся к проявлению неуважения к другому.

## **2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место**

Вместе с ребёнком найдите дело, увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и принесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений. Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию. В подростковом возрасте отношения с родителями бывают сложными и важно, чтобы ребёнок имел возможность обратиться ещё к какому-то значимому и обладающему авторитетом взрослому.

## **3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер**

Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами

взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но **травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует**, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

#### **4. Обсуждать с ребенком проблему буллинга**

Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребенком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).

### **Если вы столкнулись с тем, что ваш ребёнок подвергается буллингу в школе**

#### **1. Не оставлять ребёнка один на один с травлей**

При буллинге единственно верный путь – вмешательство извне взрослых.

Советы не обращать внимания, попытаться понравиться обидчикам или поискать причины в себе ни к чему не приведут. Они только заставляют ребёнка, подвергающегося буллингу, думать, что это с ним что-то не так и молчать о происходящем.

**Пассивное поведение взрослых равноценно одобрению для агрессора** и отказу в помощи для жертвы.

Как это выглядит для буллинга: если мне никто не говорит, что я неправильно себя веду, значит всё хорошо и можно продолжать.

Как это выглядит для того, кого травят: Если никто ничего не делает, чтобы прекратить издевательства, значит, я это заслужил, я сам виноват, мне надо потерпеть.

#### **2. Постараться максимально спокойно проанализировать ситуацию**

Чувства и эмоции могут переполнять вас, но они плохие помощники в ситуации, когда мы сталкиваемся с буллингом. В тот момент, когда родители узнают о происходящем, у них может возникнуть острое чувство своей несостоятельности («я плохой родитель, раз мой ребёнок так себя ведет» (у родителей булли), «я плохой родитель, я не смог защитить ребёнка, научить его справляться с агрессией, давать отпор» (у родителей жертвы буллинга)).

Но эти эмоции и эти мысли могут привести к достаточно типичным для родителей реакциям, которые не помогают разрешить ситуацию. Некоторые родители видят единственно верным решением устроить булли физическую расправу (надрать уши, оттаскать за волосы наедине или при всем классе). Но поднимать руку на чужого ребёнка, какие бы возмутительные, с вашей точки зрения, действия он не совершил, запрещено законом. Кроме того, подумайте, хотите ли вы, чтобы у вашего ребёнка сложилось

убеждение, что проблемы можно решать, игнорируя уголовное законодательство. Другие родители призывают не бояться, не разобравшись в ситуации идти к директору, кричать, угрожать разнести школу. Но такой подход как раз и напоминает действия буллы и тоже не будет позитивным примером для будущей социализации самого ребёнка.

### **3. Не призывать применять физическую силу в ответ на буллинг**

Есть убеждение, что если школьник не научится давать сдачи, его так и будут всегда лупить. Поэтому родители отдают детей на бокс, борьбу, рукопашный бой, что может дать детям большее чувство уверенности, но не решает проблему. Кроме физической агрессии есть оскорбления, обидные прозвища, слухи, карикатуры. Если ваш ребёнок на каждый из этих форм буллинга будет отвечать ударами, именно он будет выглядеть агрессором. Кроме того, буллы может провоцировать жертву на физическую агрессию, чтобы выставить его зачинщиком, и сделать такие ситуации ещё одной формой издевательства.

### **4. Выстроить чёткий алгоритм действий**

- Встреча и переговоры с классным руководителем
- Встреча и переговоры с родителями буллы
- Если не помогает – встреча и переговоры с администрацией
- Если не помогает – обращение в государственные инстанции

### **5. Перевести решение проблемы в правовое русло**

Если не получается урегулировать ситуацию путем ведения переговоров с родителями буллы, учителем и школой, наиболее эффективный способ решения проблемы – обращение в официальные инстанции, письменное оформление жалоб, сбор фактов и данных о происходящем в школе. Объясните ребёнку, что он может снимать происходящее на видео (это можно делать, так как дети находятся в общественном месте и самим фактом съемки пресекают правонарушение). Собирайте доказательства травли в интернете и в школе для того чтобы иметь основания обращения в суд.

### **6. Поддерживать ребёнка морально**

Напоминайте, что он ни в чём не виноват. Объясняйте, для чего вы используете те или иные способы решения проблемы. Напоминайте, что вместе вы справитесь с ситуацией. Учите ребёнка действовать не с позиции жертвы, а с позиции человека, готового отстаивать свои права.