Буллинг: что делать?



 «Ату его, ату!»**—** азартно кричат на охоте, натравливая собак на загнанного зверя. Зверь тяжело дышит, сердце его выбивается из груди, в глазах — отчаяние, перемешанное со злобой и страхом. Он испытывает пронзительное ощущение, что всё уже предрешено и живым не уйти, поэтому либо обречённо сдаётся, либо в безумном порыве дерётся насмерть. Если же заменить в этом сюжете охотников на одноклассников, а зверя — на ребёнка, мы моментально окажемся в мире школьной травли. **В детских коллективах, заражённых травлей, именно так всё и происходит: выбранного на роль жертвы ребёнка загоняют всем классом.**

Школьной травли так много, что взрослым просто не приходит в голову считать её чем-то ненормальным. По данным исследования, проведённого в сентябре 2019 года ([www.sobaka.ru/city/society/98753](http://www.sobaka.ru/city/society/98753)), **в России травят каждого второго ребёнка!** Пока вы читаете эти строки, вполне вероятно травят кого-то из знакомых вашего сына или вашей дочери, а может, и их самих. Если в данный момент у вас за окном ночь, и вы думаете, что это время передышки, то знайте: **травля в Интернете продолжается нон-стоп, 24/7**. Наберите в поисковике «кибербуллинг» и на вас обрушится лавина историй, большая часть которых — с несчастливым концом.

## ****Почему одни дети травят другого?**** дни дети травят

Стремление к доминированию. Власть — заразительная штука. Попробовав однажды, трудно от неё отказаться. Безнаказанность же только подливает масла в огонь. Травят, потому что хотят травить. Это доставляет удовольствие.

##  ****Почему другие дети смотрят и не вмешиваются?**** очему

Страх подставить себя под удар и чувство локтя. *«Я хочу чувствовать себя в стае. Я не хочу противопоставлять себя стае».*

##  ****Почему ребёнок, которого травят, допускает это?****

Вспомните пример с охотой. Силы неравны. Он один — их много. Его обложили. Даже взрослым трудно противостоять давлению группы.

##  ****Есть ли какие-то особенности у детей, которых травят?****

Их нет. Учёные за пятьдесят лет исследований не выявили ни одного достоверного повода для травли. Травят всех без разбора. Нападают на того, кто в какой-то момент чем-то привлёк к себе внимание. Громко пукнул на уроке, отказался прогуливать физкультуру, не дал списать контрольную, проспал соревнование. Травят полных, худых, высоких, невысоких, симпатичных, сообразительных, робких, смелых, рыжих, блондинов, брюнетов. В общем, любого.

##  ****Есть ли категории детей, которых травят чаще других?****ли категории

## Да, есть. В группу риска попадают дети другой национальности, инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности; неухоженные, заброшенные родителями дети. Иными словами, риску подвергаются те, чьи отличия от окружения бросаются в глаза. Это не значит, что ребёнка с тросточкой обязательно будут травить в классе, но риск существует, и его следует учитывать.

## ****Травля — естественный процесс взросления детей, школа жизни. Так ли это?****

Бесспорно, всё, что мы проживаем, становится нашим неотъемлемым опытом, который позже начинает руководить нашими действиями и решениями. Вопрос в другом. Какой школы жизни вы хотите для своих детей?

**Последствия травли катастрофичны для всех сторон.**

**Люди, подвергавшиеся травле в школе**, много десятилетий спустя продолжают жить с психологической травмой: стараются не выделяться, избегают высказывать собственное мнение; болезненно привязываются к людям или, наоборот, всячески их избегают; стремятся всегда и для всех быть хорошими; жутко боятся разочаровать своих партнёров, поэтому часто поступаются собственными желаниями и убеждениями. Но наиболее катастрофичное последствие — это суицид. Некоторые дети принимают решение покончить с собой, потому что ситуация травли становиться для них абсолютно невыносимой.

**Люди, которые были зачинщиками травли в школе**, во взрослом возрасте сталкиваются с проблемами в межличностной коммуникации: они внезапно осознают, что насилие затрудняет, а не облегчает общение. Им сложнее строить здоровые семьи, встраиваться в рабочие команды. Привыкнув к насилию как действенному способу решения всех проблем, они начинают испытывать дефицит навыков конструктивного общения. В школе некоторые из этих детей переходят грань в своих издевательствах и наносят серьёзный вред другому ребенку и, как следствие, себе самому.

**Дети-наблюдатели** приучаются соглашаться с насилием, происходящим на их глазах. Они изобретают множество объяснений, почему им не следует вмешиваться и почему можно травить другого ребёнка. На самом деле ими руководит сильный страх оказаться на месте товарища и тоже подвергнуться травле. Со временем они перестают сопереживать и способны безучастно отвернуться от жестокости.

**е Может, взрослые преувеличивают и речь идёт не о травле, а о детских конфликтах?**

Вы легко отличите травлю от конфликта. **Главный критерий — это наличие или отсутствие объективного повода для столкновения.**

**Конфликт** возникает, *когда две противоборствующие стороны дерутся за что-то ценное и принципиальное*(удобный стул, вкусную конфету, любовь, место в команде и т.д.),*при этом любой участник происходящего может отказаться от этой борьбы, если захочет*.

**При травле** *все аргументы сводятся к искусственной оценке* (он дурак, она бешеная, он нам мешает, она тупая, от него воняет, она дерзкая и т.п.), *при этом у того, кого травят, нет шанса выйти из этой ситуации по собственному желанию*.

##  ****Как можно заметить травлю?****к можно заметить травлю?

Ребёнок, которого травят, со временем замыкается в себе, про школу говорит односложно *(«Всё нормально»*), редко делится историями из школьной жизни. К нему не приходят школьные друзья, и он не гуляет с ними. Со временем, если ситуация усугубляется, у ребёнка перед выходом из дома могут возникать сильные головные боли или боли в животе. Он может возвращаться домой в грязной или испорченной одежде. У него могут пропадать школьные принадлежности, личные вещи или карманные деньги. У ставших жертвами травли подростков в силу возраста повышается риск курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ, возникновения игровых зависимостей, суицидальный риск, могут развиваться симптомы депрессии.

Если ваш сын или ваша дочь — зачинщики или наблюдатели травли, то во время разговоров с ними вы можете периодически слышать пренебрежительные высказывания в адрес конкретного ребёнка или описания того, что этот ребёнок «учудил».

## К****Кто может остановить травлю?****

Классный руководитель плюс родители.

**Травля — это система взаимосвязанных ролей: агрессора, наблюдателя, пострадавшего.** Все дети в классе играют ту или иную роль. Если агрессора исключили из класса, то очень быстро в агрессора превратится другой ребёнок. Человек ушёл, роль осталась. Поэтому **разрушать надо нездоровую ролевую систему, и это по силам только взрослым**, которые действуют сообща и согласованно. **Самостоятельно прекратить травлю дети не в состоянии.**

##

## ****Что делать, если травят вашего сына или вашу дочь?**** делать, если

## Если ваш ребёнок сказал, что его травят, постарайтесь следовать следующему алгоритму.

1. Несколько секунд помолчите и подышите.
2. Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете? Как ни парадоксально, но вы можете злиться на собственного ребёнка, особенно если у вас сын. Вы можете также испытывать страх и растерянность. Поэтому всё, что вы скажете в этом состоянии, только усугубит ситуацию.
оверьте, **ваш ребёнок психологически измотан, поэтому нуждается в защите и поддержке, понимании и сочувствии**. Возможно, он долго собирался с духом, чтобы рассказать о травле, и ваша спонтанная эмоциональная реакция может его дополнительно ранить.
**Что точно не следует делать — выяснять у ребёнка, почему его травят и что он делает не так.** Почему нет? Чем это опасно? Потому что ваш ребёнок, наверняка, пробовал справиться с ситуацией собственными силами и ему в голову уже приходили мысли, что он сам виноват в том, что травят именно его, и ваш укоризненный тон его добьёт: **он потеряет надежду обрести в вашем лице защитника; пожалеет о том, что доверился вам, и мысль, что он «сам виноват», ещё прочнее засядет у него в голове**.
3. Вспомните, что для травли не существует причин, это насилие, и без вашей помощи ребёнок не сможет справиться с групповой жестокостью.
4. Теперь можете начать говорить. Проявите сочувствие к переживаниям вашего ребенка, не обесценивайте их. Если ребёнок страдает, то неважно, бьют его, обзывают или устраивают бойкот, для него ситуация — невыносима. Скажите ребёнку **самые главные слова: ТЫ НЕ ВИНОВАТ.**
5. Начните прояснять обстоятельства травли: кто на него нападает, как это происходит, когда был последний инцидент. Интересуйтесь только фактами. И **обязательно заверьте ребёнка, что вы с этим разберётесь**.
6. Идите в школу:
* поговорите с классным руководителем, затем с завучем (иногда классные руководители склонны скрывать проблемы от администрации);
* инициируйте родительское собрание. Травля негативным образом сказывается на всех детях-участниках. Ваша задача — убедить в этом других родителей, потому что вам необходимо объединиться, чтобы остановить травлю. Важно не искать виноватых, а отвечать на вопросы, что делать и как помочь детям;
* если через неделю ситуация не изменилась, идите к директору школы.
1. При отсутствии результатов пишите заявления в департамент образования и прокуратуру.
2. Если ребёнку невыносимо находиться в классе и ничего не меняется, плюньте на всё, поговорите с ребёнком и, если он согласен, переведите его в другую школу.
3. На любом этапе (но чем раньше, тем лучше) найдите хорошего психолога, убедитесь, что ребёнок ему доверяет, и организуйте столько встреч, сколько потребуется, пока ребёнок не придёт в себя и не освободится от пережитых страхов, чувства вины и ощущения собственной неполноценности.
4. Обеспечьте поддержку самому себе. Обратитесь за советом к специалистам. Прочтите книгу Натальи Цымбаленко «Буллинг: как остановить травлю ребёнка». В ней описывается реальная история мамы, прекратившей травлю сына.

## ****Что делать, если ваш сын или ваша дочь — инициаторы травли?****

Скорее всего, вы узнаете об этом от родителей пострадавшего ребёнка или учителя. Естественно, вам будет неприятно, вас это разозлит, вы начнёте защищаться, возможно, даже нападать в ответ.

1. После того как пройдёт первая волна раздражения, выясните все факты и подробности, известные другой стороне.
2. Пообещайте разобраться в ситуации. Объясните, что для этого вам потребуется время.
3. Не спешите сию же секунду говорить с ребёнком. Успокойтесь.
4. Разговаривайте только тогда, когда улягутся эмоции.

Расскажите ребёнку, что вам стали известны факты, попросите объяснить их и внимательно выслушайте. Если ребёнок будет категорически не согласен с трактовкой, возможно, вам придётся собрать дополнительную информацию, например, побеседовать с родителями других детей и учителями, чтобы удостовериться, что ваш ребёнок говорит правду и ни в чём не виноват.

Если же ваш сын или ваша дочь действительно травит одноклассника, дайте понять, что такое поведение наносит вред другому человеку, и это недопустимо. Скажите ребёнку **самые главные слова: ты не плохой, но ТВОИ ПОСТУПКИ ПЛОХИЕ.**

Поверьте, в процессе разговора ему будет страшно. Ему придётся отвечать за свои поступки. Поэтому он может молчать или дерзить, отпираться или плакать. Ребёнок будет бояться, что вы его разлюбите. Не отказывайте ребёнку в доверии, ведь самое страшное для него — лишиться родительской любви.

Обсудите с ребёнком, как он может исправить ситуацию. Пусть ребёнок предложит план, как и что можно сделать.

1. Известите родителей пострадавшей стороны и классного руководителя о результатах разговора.
2. Обсудите с родителями и классным руководителем меры по оздоровлению взаимоотношений в классе, потому что травля затрагивает всех. Кроме того, существует опасность возобновления травли со стороны других детей.
3. Периодически интересуйтесь у ребёнка обстановкой в классе, предлагайте советы и помощь.
4. Свяжитесь с родителями пострадавшего ребёнка и классным руководителем и выясните, как изменились отношения между вашими детьми.
5. Найдите хорошего психолога, убедитесь, что ребёнок ему доверяет, и организуйте необходимое количество встреч, чтобы ребёнок проработал свою агрессию и страх.
6. Обеспечьте поддержку самому себе. Обратитесь за советом к специалистам.

По материалам сайта «Врачи детям» <https://vd-spb.ru/>

*Тухикова С.М.- педагог-психолог отделения семейного*

 *устройства и сопровождения замещающих семей*

*ГКУСО РО Мясниковского центра помощи детям*