

Школьный Буллинг? – Что это?



Травля (буллинг — англ. bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого, и группы лиц, необязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

Буллинг — это когда одни люди травят и оскорбляют других по любым причинам: не понравился цвет глаз, имя, телосложение или национальность. С этим явлением часто сталкиваются дети: в детском саду, в школе, во дворе. Школьники или подростки, которые хотят казаться сильнее и завоевать больше авторитета в глазах сверстников, оскорбляют более слабых и так самоутверждаются.

Раньше буллинг не воспринимали как что-то серьезное. Ну обзываются дети, и что тут такого? Кто с таким не сталкивался? Как-то терпели и проходили это. Но времена меняются. Современный буллинг более жесткий: он перешел за рамки школьного класса и вышел в Сеть. А в интернете границы дозволенного стираются и жертва буллинга может получить огромный вред жизни и психике.

По статистике с жалобами на буллинг обращаются сейчас гораздо чаще. По данным ЮНИСЕФ, четвертая часть всех школьников подвержена буллингу. При этом только 40% об этом открыто и честно рассказывают. Но чем больше внимания будет уделено этой проблеме, тем более можно что-то изменить.

Откуда берется буллинг?

Дети не могут взять информацию просто из воздуха. Дети всегда копируют взрослых: родителей, знакомых, учителей. Они невольно перенимают то поведение, которое видят вокруг себя. Если среди родственников, в семье и в школе царит дружественная атмосфера, доброта и принятие, ребенок вряд ли начнет проявлять к кому-либо агрессию. Но если ребенок подвергается жестокости и злобе со стороны мамы и папы, воспитателя и одноклассников, незамедлительно последует ответная реакция — буллинг по отношению к другим. Чтобы не сеять в детей зерно ненависти к людям, взрослым необходимо подавать положительный пример.

Нельзя жестокость и крики родителей называть воспитательным процессом, и оправдывать хамское поведение учителя — личными проблемами, низкой зарплатой и сильной загруженностью в школе. Взрослые не должны срывать на маленьких, иначе новые поколения будут все более психологически нестабильны, обозлены и агрессивны по отношению к друг другу и обществу в целом.

Как защитить детей от буллинга?

Предлагаю рассмотреть четыре мои рекомендации, что делать родителям, если они заметили буллинг по отношению к своему или чужому ребенку. И признаки, по которым можно понять, что ребенок уже стал жертвой буллинга.

1. Не молчите

Молчать в таких случаях нельзя! Услышали оскорбление со стороны учителя или нездоровую жестокость к кому-то из детей — привлекайте руководство школы, говорите об этом на собраниях, пишите посты в соцсетях. Если нужно, подключайте полицию, СМИ и общественность. Только громкий резонанс способен привлечь внимание людей к этой проблеме и остановить обидчиков и зачинателей буллинга на начальном этапе.

2. Говорите детям об их правах

Ребенок должен понимать, что не обязан всегда на 100% выполнять указания учителя или любого старшего. Научите детей не только уважать взрослых, но и уважать себя и свои границы. Никто не в праве кричать на ребенка, оскорблять его и применять физическую силу. Изучите вместе Конвенцию о правах ребенка и убедитесь, что ребенок понял, как поступить, если учитель или одноклассники будут унижать его.

3. Изучите базовые статьи законодательства относительно прав и полномочий учителей, и ваших прав, если ребенка травят в школе

Министерством образования уже разработаны нормы об ответственности школы в случаях буллинга. Одно дело, когда разгневанная мама решила просто поскандальить с учителем, и другое — если родитель обиженного ребенка приходит в школу и указывает, какие статьи Административного или Криминального Кодекса были нарушены, и чем это может грозить обидчикам и школе в целом.

4. Не относитесь к жалобам ребёнка несерьезно

Если дети периодически рассказывают, что их унижают и оскорбляют в школе, реагируйте после первого же обращения. Поговорите с учителем, присмотритесь к одноклассникам своего чада. Это не тот случай, когда «само как-нибудь пройдет».

Для объективной картины происходящего и дальнейшего разбирательства, собирайте аудио и видеодоказательства. Иначе вы не сможете донести полиции и общественности, что кто-то подвергается психологическому насилию и унижению.

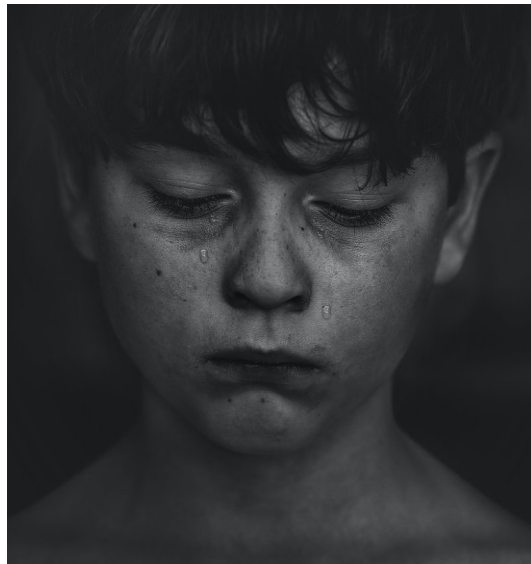
Помните одно: жертвой буллинга может стать любой ребенок, независимо от успеваемости, внешности и достатка. Иногда даже более способные дети из благополучных семей, вызывают раздражение и агрессию со стороны учителя или одноклассников. Поэтому всегда будьте чуткими к состоянию ребенка.

Дети могут скрывать факты унижения, боясь, что родители им не поверят, не поймут или даже поругают.

Есть несколько признаков в поведении ребенка, которые указывают на буллинг в его сторону

Если ребёнок стал жертвой детского или подросткового буллинга, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.



Будьте внимательны к детям и не бойтесь защищать их права. Только так будущее поколение будет чувствовать себя спокойно, с удовольствием общаться со сверстниками и учиться с радостью и желанием.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

Что делать родителям

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок.

Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После этого вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог:

- *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой травли.
- *«Мне жаль, что с тобой это случилось»*. Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина»*. Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами детского буллинга — запугиванием и агрессией.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал»*. Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»*. Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они вовремя смогли попросить о помощи в случае школьного насилия.



Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики буллинга в школьной среде:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве буллинга пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Кто такой буллер

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье. Рассмотрим, как вести себя, если вы подозреваете, что ваш ребёнок участвует в травле других детей в школе.

Что делать, если твой ребёнок — буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы буллинга или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.