

Буллинг. Как спасти своего ребёнка?

По статистике около 10% детей регулярно и 50% эпизодически подвергаются травле, или буллингу. **Буллинг** – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Многочисленные исследования доказывают, что буллинг имеет очень тяжелые последствия для становления личности и дальнейшей судьбы всех участников этой ситуации – и буллеров (преследователей), и жертв, и зрителей.

Часто травля зарождается ещё в начальных классах, когда учитель для детей – очень важная фигура. Взрослые, в том числе и учителя, в какой-то мере могут внести свой вклад в закрепление за неудобным ребёнком образа «козла отпущения», который и может стать объектом травли. Всем известно, в начальных классах учитель – царь и бог, его слово – закон. И вот в классе появляется ребёнок, который чем-то неудобен и неугоден педагогу, которому постоянно делают замечания. От учителя можно услышать: «Вот из-за Васи, который не сделал задание, я вам всем задаю дополнительное упражнение» или «Из-за Васиного поведения на уроке все остаются после уроков». Таким образом, сам того не желая, учитель может сформировать по отношению к ребёнку определённую позицию, которая в дальнейшем послужит основой для травли. Конечно, буллинг не всегда начинается с подачи взрослых, но нужно быть очень внимательными. Ведь школа – это место, где ребёнок проводит больше всего времени, там находится много значимых для него взрослых и детей.

Часто травля возникает в доподростковом периоде (10-12 лет), когда у ребёнка есть потребность осознать себя очень важным и ценным, а лучше всего это получается в противостоянии кому-либо. В этом возрасте слабо развита волевая система, но в то же время высок уровень агрессии. А также есть потребность формировать групповую иерархию. А школа как раз-таки и представляет собой довольно закрытую систему, в которой необходимо чётко расставить, кто есть кто.

От буллинга не застрахован никто. Это могут быть очень тихие, застенчивые дети, с какими-то особенностями внешности, дети из не очень обеспеченных семей, которые не могут позволить себе модную дорогую одежду и современные гаджеты, дети с неблагозвучной фамилией, а также дети, которые очень хорошо учатся (зачастую дети учителей!).

К сожалению, взрослые часто говорят о том, что эпизоды травли (буллинга) – это естественный этап взросления, возможность для

ребёнка стать самостоятельным, научиться отстаивать свои интересы («Дети всегда обзывались», «Опять подрались? Сами разберутся»). Это большое заблуждение. Не видя особых последствий издевательств одноклассников, взрослые полагают, что это не опасно (А глазу не заметно, какая боль в душе ребёнка, какие раны и рубцы на долгие годы!).

Как родители могут определить, что их ребёнок столкнулся с буллингом? Дети могут не рассказывать о происходящем, даже если у них доверительные отношения с родителями. Например, боясь критики и негативной оценки: «Не ябедничай!», «Дай сдачу!», «Что ты ведёшь себя, как девчонка, не можешь за себя постоять?» (это касается мальчиков), «Сам(а) разбирайся!», «Не обращай внимания». Многие дети просто не хотят расстраивать своих родителей, думая, что смогут сами со всем справиться.

Конечно, родителям нужно быть внимательными к тому, что происходит с ребёнком в школе. У детей может нарушиться внимание, память, ухудшается учёба, нарушается сон и аппетит, ребёнок может стать более раздражительным, обидчивым. Ребёнок не хочет говорить о школе, болезненно реагирует на вопросы, ничего не рассказывает, у него нет друзей. Может ухудшаться общее физическое состояние, головные боли, боли в желудке. Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, сигарет). Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии. Обратите внимание, если ребёнок выбирает нестандартную дорогу в школу.

Родители! Важно знать, что одна из распространенных родительских ошибок – это вопрос: «Подумай, может ты сам в чём-то виноват?». Так мы, взрослые, не оставляем ребёнку выбора: ты или жертва, или агрессор? Или ты бьёшь, или бьют тебя. А в этой ситуации вашему ребёнку нужна ваша помощь, потому что сам он не справится – столкнувшись с буллингом, **ребёнок находится в ситуации, когда силы не равны.**

Что предпринимать родителям, если ребёнок подвергается буллингу? Рекомендации взрослых вроде «разбирайся сам», «не ябедничай» в ситуации буллинга не работают. *Самое важное, что надо знать и помнить: самостоятельно дети никогда не разрешат эту проблему – это могут сделать только взрослые.*

Обращение родителей в школу в подобных ситуациях однозначно должно происходить поэтапно. Сначала следует обратиться к учителю как к человеку, который несёт ответственность за детей. Никто лучше учителя, который целый день находится с ребятами, не может заметить все нюансы поведения, дать родителям рекомендации, а в случае необходимости обратиться за помощью к школьному психологу. К сожалению, проблему буллинга часто перекалывают на школьных психологов. Бывает, что учителя приводят к психологу ученика и просят «сделать с ним что-нибудь». Но так не работает, во время травли учитель или психолог может и должен только одно: её остановить. Остановить травлю может и классный руководитель, и любой другой учитель, который – это обязательное условие – является авторитетным для детей. Если учитель не реагирует, идти в администрацию учреждения образования. И обратите внимание: все разговоры с другими родителями должны проходить через администрацию, а не один на один (не допускать выяснений отношений между родителями по принципу «разбирайтесь сами», т.к. часто такие выяснения доходят до личных оскорблений и угроз). Потому что у каждого своя правда, каждый родитель будет защищать и оправдывать своего ребёнка, и порой очень сложно разобраться в сути происходящего.

Специалисты, занимающиеся проблемой травли, пришли к выводу: травля – это не проблема конкретного ребёнка, это проблема группы, когда в группе нет чётких правил взаимодействия. Можно поработать с ребёнком и придать ему уверенность, можно водить его по всевозможным тренингам и корректировать его поведение, но всё это будет неэффективным, если в тоже время никак не влиять на класс. Задача взрослого – помочь выстроить взаимоотношения в детском коллективе, дать конструктивные способы формирования коммуникативных навыков. Замалчивать ситуацию, делая вид, что всё нормально, или переводить ребёнка в другую школу – проблему буллинга не решает. Опыт *жертвы* ребёнок перенесёт в свою взрослую жизнь. Поэтому для родителей важно дать своему ребёнку другой опыт, показать, что можно отстаивать свои интересы, что нужно за них бороться, уважать себя и людей, которые находятся рядом с тобой.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям школы!