ВЛАСТЬ ТРУДА
24 февраля 2022 г.

Буллинг в школьной среде, или Как защитить своего ребенка

В этой статье мы с вами коснёмся такого явления школьной жизни, как буллинг (физическое или психологическое насилие по отношению к другим).

Согласно статистическим данным, в современных российских школах более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга, и только 2% детей, подверженных травле, рассказывали о случившемся своим родителям. Почему? Возможно, потому, что в семье отсутствуют доверительные отношения, а может быть, это связано с тем, что далеко не все родители могут понять, что их ребёнок подвергается буллингу, так как сам ребенок об этом молчит, а взрослые настолько поглощены своими делами (работа, ипотеки, кредиты и прочее), что проблемы ребенка им кажутся мелкими и незначительными. Школьник остается один на один со своими трудностями.

В настоящее время школьный буллинг рассматривается учеными как серьезная проблема, влекущая не только психологические и социальные последствия (апатия, тревожность, раздражительность, одиночество, агрессивное и суицидальное поведение, употребление психоактивных веществ, риски вовлечения в криминальные группировки, школьная дезадаптация и т. д.), но и соматические (головокружения, головные боли, нарушения сна, энурез, физические травмы). На уроках, переменах и в интернете разворачиваются такие трагедии, о которых родители порой даже не догадываются.

Какие признаки помогут родителям школьников рассказать о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе?

1. Ребенок не хочет или отказывается идти в школу.
2. Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»).
3. Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни).
4. Резкие смены настроения.
5. Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание.
6. Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия и др.).
7. Появление страхов (монстры, болезни, смерть, высота, вода и так далее).
8. Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, одежду, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).
9. 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 выяснить, с какой проблемой он столкнулся. И начинать действовать.

При буллинге единственно верный путь – вмешательство взрослых.

Действия взрослых:

1. Не оставлять ребенка один на один с травлей.

Самое главное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете. Основная задача родителей с ранних лет жизни ребенка – создать в семье доверительные взаимоотношения. Поддерживать взаимопонимание 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 относитесь к ребёнку, развивайте и поддерживайте его чувство самоуважения и самоценности 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.

2. Поддерживать ребенка морально.

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

> В современных российских школах более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга, и только 2% детей, подверженных травле, рассказывали о случившемся своим родителям.

Донесите до ребенка, что его оружие – поддержка близких по духу людей, уверенность в том, что он имеет колоссальную ценность, и никто, ни один человек на земле, не имеет права подвергать это сомнению. У каждого из нас рядом есть хотя бы один сильный человек, который поймет. Подумайте, кто это. Мама, папа, тренер, тетя, дядя, бабушка, дедушка, старший брат или старшая сестра, учитель музыки, преподаватель по танцам, классный руководитель, репетитор или старший друг. Такой человек рядом. С ним можно поговорить. Вместе найти решение любой проблемы.

3. Найти для ребенка увлекательное и безопасное место.

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

4. Постараться максимально спокойно проанализировать ситуацию.

Чувства и эмоции могут переполнять вас, но они плохие помощники в ситуации, когда мы сталкиваемся с буллингом. Одни родители, когда узнают о происходящем, начинают заниматься самобичеванием («я плохой родитель, я не могу защитить ребенка, научить его справляться с агрессией, давать отпор»). Другие родители видят единственно верным решением устроить булли (обидчику) физическую расправу (надрать уши, оттаскать за волосы наедине или при всем классе). Но поднимать руку на чужого ребенка, какие бы возмутительные, с вашей точки зрения, действия он ни совершил, запрещено законом. Кроме того, подумайте, хотите ли вы, чтобы у вашего ребенка сложилось убеждение, что проблемы можно решать, игнорируя уголовное законодательство. Некоторые родители призывают не бояться и, не разобравшись в ситуации, идут к директору, кричат, угрожают разнести школу. Но такой подход не будет позитивным примером для будущей социализации самого ребенка.

> Ваш ребенок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.

5. Не призывать применять физическую силу в ответ на буллинг.

У многих родителей есть убеждение, что если ребенок не научится давать сдачи, его так и будут всегда «лупить», поэтому отдают детей на бокс, борьбу, рукопашный бой, в надежде на то, что это придаст ребенку больше уверенности. Возможно, но это не решит проблему, так как, кроме физической агрессии, есть оскорбления, обидные прозвища, слухи, карикатуры и другое. Если ваш ребенок на каждую из этих форм буллинга будет отвечать ударами, именно он будет выглядеть агрессором. Кроме того, булли (обидчик) может провоцировать жертву на физическую агрессию, чтобы выставить его зачинщиком, и сделать такие ситуации ещё одной формой издевательства.

6. Выстроить перед собой четкий алгоритм действий.

– Встреча и переговоры с классным руководителем.

– Встреча и переговоры с родителями булли.

– Если не помогает, встреча и переговоры с администрацией.

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

Задача взрослых – нести ответственность не за то, что буллинг имел место быть, а за то, чтобы заметить, что он начался, и предпринять совместные действия по защите жертвы буллинга.

**Людмила ГЕНРИХ,
педагог-психолог
отделения профилактики
безнадзорности
правонарушений
несовершеннолетних
Центра семьи
«Минусинский»**