

## Лекция « Как правильно действовать, если ребенка травят в школе?» ( для родителей)



Слово "буллинг" стало мелькать в СМИ не так давно. Хотя само явление далеко не ново. Травля встречалась среди детей и подростков в разные годы. Агрессивное и подчас жестокое поведение детей становилось предметом размышлений писателей и кинематографистов. Достаточно вспомнить "Заводной апельсин" Берджесса, "Повелителя мух" Голдинга или хорошо знакомый российскому зрителю фильм "Чучело".

По разным данным, с травлей и издевательствами сталкивались от 36 до 51% школьников. Самой распространенной формой издевательства были оскорбления — 77%. В 61% случаев агрессия принимала форму унижения, в 24% — физического насилия, в 11% случаев издевательства записывались на видеокамеру, а 25% ситуаций травли происходили в интернете.

В День защиты детей совместно с проектом "Вместе против травли" ТАСС рассказывает, как защитить ребенка от преследования.

### **Кто вообще может стать жертвой травли?**

?

Чаще всего подвергается буллингу тот, кто чем-то отличается от большинства: физически (другой цвет кожи, разрез глаз, комплекция), необычной манерой одеваться, отсутствием модной одежды или гаджетов, тот, кто мыслит слишком самостоятельно. Поводом начать травлю может стать даже неполная семья. Часто страдают замкнутые дети, у которых мало друзей, домашние дети, которые не умеют общаться в коллективе, и вообще все, чье поведение не похоже на поведение обидчика.

Исправлять какие-то особенности ребенка не нужно. Это будет воспринято обидчиками как признак слабости и низкой самооценки, а значит, только докажет, что их действия на что-то влияют. Кроме того, при желании можно

докопаться до любого человека, потому что каждый из нас отличается от других.

### **Как узнать, что ребенок подвергается травле?**

?

В идеале, конечно, лучше узнать об этом от своего ребенка. Для этого нужны доверительные отношения, чтобы ребенок чувствовал ваш искренний интерес не только к его оценкам, но и к его чувствам и ощущениям. На шаблонные вопросы "Как дела в школе?" и "Тебя там никто не обижает?" ребенок вряд ли ответит искренне. Спрашивайте, с кем ребенок сидит вместе, играл ли он с кем-то в школе, интересно ли ему на уроках и в школе вообще, нравится ли ему его класс. Эти вопросы помогут ребенку понять, что вы интересуетесь искренне тем, что его волнует.

Если нет отношений, при которых школьник может, не стесняясь, не опасаясь резких комментариев, истерик и слез, фразы "сам виноват", рассказать вам то, что его беспокоит, есть несколько признаков, по которым можно заподозрить буллинг:

- Синяки и царапины, появление которых ребенок не может внятно объяснить, говорит, что не помнит и т.д.
- Ребенок часто "теряет" или "портит" вещи, которые носит в школу, приносит из школы сломанную технику.
- Ребенок ищет повод не ходить в школу, притворяется больным.
- Ребенок не ест в школе, и в целом меняется его пищевое поведение.
- Снижается успеваемость, теряется интерес к занятиям.
- Эмоциональная подавленность, замкнутость, низкая самооценка, ночные кошмары, бессонница.

### **Чем опасна травля и почему необходимо вмешательство взрослых?**

?

Во-первых, травля может перейти в форму физического насилия, то есть приводить к травмам. Вторую опасность заметить сложнее, но она не менее серьезна. Это тяжелое эмоциональное состояние, которое может привести к очень трагичным последствиям, и психологическая травма. У объекта буллинга формируются комплексы. Ребенок начинает верить, что заслужил плохое отношение к себе, думать, что причина происходящего — в нем. Травля формирует тревожные расстройства, фобии, депрессии, чувство одиночества.

Травля мешает учиться, ребенку не до занятий: ему бы в школе выжить.

Те, кто прошел через неприятие коллектива, помнят об этом всю жизнь. Обернется ли травля походами к психологу и проблемами с коммуникацией во взрослом возрасте — во многом зависит от правильного поведения

взрослых. Если учителя школы не смогли сразу пресечь буллинг в коллективе, значит, необходимо вмешательство родителей.

### **Как вести себя родителям?**

?

В какой-то момент обидчики действительно могут отстать, но не факт, что к этому времени от самооценки и самоуважения что-то останется. Поэтому в ситуацию требуется вмешательство взрослых.

В разговоре с ребенком объясните, что его вины в этом нет, а методы нападения и насилия выбирают только слабые люди.

В [инструкции мамы, которая пресекла буллинг в отношении своего сына](#), Натальи Цимбаленко описано, как подготовиться к защите ребенка, в том числе в суде:

- Соберите доказательную базу (скриншоты, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломке вещей, фотографии, справки о побоях).
- Обратитесь к классному руководителю, школьному психологу, родителям учеников, которые учинили травлю. Проговорите ситуацию, придумайте план действий.
- Если звучит фраза "Дети сами должны разобраться", общего языка найти не удалось и ситуация не меняется, обратитесь к психологу за заключением о тяжелом психологическом состоянии и моральном вреде, который получил ребенок. Важно понимать, что у психолога должна быть лицензия, тогда его заключение будет иметь значение в суде.
- Начинайте писать жалобы. Сначала в школу на имя директора. Если не помогло — в комиссию по делам несовершеннолетних управы района, в управляющий совет школы и инспектору по делам несовершеннолетних.
- Если не помогло — жалобы на бездействие представителей госучреждений в департамент образования, в прокуратуру, уполномоченному по правам человека в городе.
- Одновременно нужно создавать общественный резонанс — он заставит инстанции шевелиться и поможет родителям "буллера" понять, что отношение к ситуации нужно пересмотреть. Пишите посты в соцсетях, обращайтесь к журналистам и СМИ, которые освещают социальные темы.

В любом случае "кейс" нужно пройти до конца, чтобы пресечь новые случаи травли и чтобы у вашего ребенка сложилось впечатление, что ситуация решена в его пользу.

## **Как поддержать ребенка?**

?

- Покажите, что вы всегда на стороне ребенка и готовы помогать ему, разбираться с трудностями до конца, даже если это будет непросто. Фраз "потерпи, само пройдет", "сам виноват" и "найди общий язык с ребятами" быть не должно.
- Естественно, что ребенок боится и обидчиков, и учителей, которые могут наказать его за нарушение норм поведения, если он даст отпор или пожалуется. Он должен знать, что вы его поддержите. Расскажите, что его самоуважение важнее, чем мнение одноклассников и недовольство учителей.
- Если ребенок застенчив и не уверен в себе, подумайте, что поможет ему чувствовать себя по-другому. Возможно, ему будет полезно заняться спортом (например, фехтованием), чтобы почувствовать уверенность. Для этого нужны практические подтверждения своей значимости, то есть достижения.
- Сделайте все, что поможет ребенку поднять самооценку. Изучите литературу на эту тему, поговорите со специалистами.

## **Что делать, если агрессором выступает ваш ребенок?**

?

Во-первых, подумайте не стало ли ваше поведение моделью, которую ребенок просто воспроизводит. Если у вас нет привычки шлепать ребенка за провинности, вы не высказываетесь негативно о его учителях и одноклассниках, не оскорбляете официанта или таксиста за оплошность, возможно, ребенок ведет себя так, попав под влияние своих друзей. Также некоторые исследования показывают, что подростки могут стать более агрессивными, играя в жестокие компьютерные игры. Хотя эта тема является противоречивой, родителям надо следить за объемом материалов с жестокостями, к которым обращается ребенок через телевизор, кино или игры.

Родителям эмоциональных, склонных к злости и ярости детей очень важно научиться принимать их в состоянии агрессии, злости, ярости.

Важно признать, что это чувство существует. "Ты злишься. Что вызывает у тебя нетерпение и злость? Как я могу тебе помочь?" — называя чувства своими именами, вы поможете подростку понять, что с ним происходит, что он переживает.

## **Какие признаки помогают понять, что ваш ребенок может быть хулиганом?**

?

- Часто проявляет жестокость по отношению к другим.
- Участвует в словесных перебранках или в драках.
- Оказывается в кабинете директора или имеет приводы в полицию.
- Имеет дополнительные деньги или новые вещи, появление которых не может объяснить.
- Легко вовлекается в порицание других.
- Не принимает ответственности за свои поступки.
- Имеет друзей, которые издеваются над другими.
- Имеет потребность побеждать или быть лучшим во всем.

### **Как найти единомышленников в борьбе с буллингом?**

?

Проблему буллинга не нужно замалчивать ни в отдельно взятом классе или школе, ни в обществе в целом. Внимание общественности очень важно в решении таких вопросов. В марте началась всероссийская кампания Алены Поповой "[Вместе против буллинга](#)", призванная объединить экспертов, психологов, родителей, известных деятелей культуры и шоу-бизнеса, лидеров мнений, которые столкнулись или сталкивались с травлей. Проект также объединяет методики и рекомендации по борьбе с буллингом.

<https://tass.ru/obschestvo/5245887>