

## «Профилактика буллинга в молодёжной среде»



**Буллинг** – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространен, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя. В этой статье рассказываем, каким бывает буллинг и как определить, что ребенок подвергается травле. Делимся советами из книг и пошаговым руководством от психолога, которое поможет родителям остановить травлю.

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

### **Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?**

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью, и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, – а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие – сложнее. Например, прямые физические издевательства – когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи – очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам образовательных учреждений) – например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком,

понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

### **Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле?**

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего, попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее, дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы.

### **Что делать родителям?**

Светлана Филатова, нейропсихолог проекта «Дети, готовые к будущему» поделилась пошаговым руководством, которое поможет родителям понять алгоритм действий в случае травли и остановить ее.

#### **Как разговаривать с ребенком о проблеме:**

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

#### **Как реагировать ребенку:**

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

#### **Какие меры предпринять родителям:**

- Сообщить педагогу, куратору учебной группы. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.

- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив образовательного учреждения. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со образовательным учреждением, педагогом, куратором.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии сотрудников образовательного учреждения: куратор, зам. директора по ВР, психолог, социальный педагог.

#### Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

#### Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбейся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

#### Если вы – родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее – жёсткое пресечение!