

ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

В наше время появляется все больше статей про травлю детей в школе. Причиной тому — распространение этого явления и стремление дать ему огласку, остановить это психологическое давление. В литературе и интернет-ресурсах используется официальный термин — буллинг. Давайте рассмотрим это понятие и способы выхода из опасной ситуации.

Буллинг — это психологическое давление, агрессивное преследование, травля одним или несколькими участниками коллектива другого участника. Чаще всего это явление распространяется на школьные или студенческие группы, где жертва издевательств не в состоянии защитить себя.

Как понять, что вашего ребёнка травят в школе?

Есть список признаков, вызывающих обычно волнение со стороны родителей, если вы наблюдаете хотя бы 8, стоит отнестись к ситуации крайне серьезно:

В классе у ребёнка нет друзей.

Его(ее) не зовут на дни рождения/никто не приходит на день рождения к нему(ней).

На теле стали появляться синяки.

Личные вещи испорчены.

Ребёнок не любит ходить в школу.

Ребёнок всегда держится возле взрослых.

Пониженное настроение.

Ребёнок не ходит в столовую.

Ребёнок излишне замкнутый.

Развитие психосоматики.

Ребёнок не ходит гулять.

Ребёнок не звонит одноклассникам, если забыл записать домашнее задание.

В школе пропадают деньги.

Буллинг бывает прямой, скрытый, в киберпространстве.

Прямой буллинг подразумевает явную конфронтацию, жертва всегда знает, кто над ней издевается, в то время как скрытый включает в себя анонимное преследование.

Кибербуллинг — это травля в электронном пространстве, чаще всего в интернете.

Многие исследователи этого явления выделяют ключевые роли: агрессор или агрессоры, мини-агрессоры или помощники агрессора, нейтральные, защитники, будущие жертвы и жертвы.



Каждая роль включает в себе те или иные паттерны поведения, к которым ребенок привык. Таким образом часто агрессорами становятся лидеры, имеющий высокий статус, но при этом в прошлом пережившие травлю или психологическую травму. Нейтральные роли достаются наблюдателям, детям, использующим замирение как защитную стратегию, часто именно эти дети находятся в зоне риска попадания на роль агрессора так же, как и бывшие жертвы. Защитники выступают на стороне подавляемого, но при этом не могут полноценно повлиять на ситуацию травли, не

могут остановить ее, потому что буллинг всегда существует при условии наличия взрослого человека, который позволяет ему происходить, но только он может его остановить. И, наконец, жертва и будущие жертвы — это дети, над которыми издеваются, которые не видят возможности сопротивляться, принимают давление как наказание или естественный исход событий.

Что делать, если вашего ребенка травят в школе?

Во-первых, постарайтесь собрать максимально объективную картину происходящего в классе/школе. Обязательно обсудите этот вопрос с классным руководителем, причастным учителем, выясните, какой позиции придерживаются они.

Во-вторых, обратитесь за помощью к психологу, ведь если ребенок закрылся, вероятнее всего, он длительное время не будет рассказывать об издевательствах, и тогда нужны другие каналы работы с такими сильными и неприятными переживаниями. Если ребенок все-таки рассказывает вам о событиях в школе, попробуйте мягко узнать у него, что происходит в отношениях с одноклассниками и что его пугает. Тем не менее психологическая работа в любом случае необходима, так как на занятиях ваш ребенок сможет снять напряжение, вылить накопившуюся обиду и злость на агрессора в безопасном виде, сможет отыграть травматичную ситуацию и найти вместе с психологом ресурс в дальнейшем противостоять насилию. Важно подкрепить новый позитивный опыт в группе, где отношения построены на другом принципе — принципе принятия и поддержки. Такой группой может стать психологический тренинг, кружок по интересам или новый класс.

В-третьих, если учитель не понимает опасности происходящего или вовсе не видит ее, вам нужно будет менять класс или школу. При этом важно помнить, что одна только перемена обстановки не

решает проблему, ребенок, побывавший в роли жертвы, с высокой долей вероятности повторит ее на новом месте.

Что делать, если вы учитель, и в вашем классе травят ребенка?

Во-первых, изучите этот феномен, в особенности последствия для каждого из участников. Очень часто дети переживают травлю как травматичное событие, влияющее не только на их успеваемость и поведение, но и на дальнейшую жизнь. Опасной ситуация является не только для жертвы, а для всех ролей, ведь каждая выбранная роль имеет под собой обоснование.

Во-вторых, постарайтесь встать на позицию каждого ребенка, участвующего в буллинге, понять причины возникновения. Не стремитесь найти виновника ситуации, но стремитесь остановить процесс, так как вы действительно можете на это повлиять.

В-третьих, проинформируйте родителей и обязательно подключите их к решению проблемы.

В-четвертых, проинформируйте детей и коллег о важности толерантности друг к другу, демонстрируйте уважительное отношение. Многим учителям трудно самостоятельно обратиться за помощью к супервизорам или психологам, им кажется, что нужно решать проблему в одиночестве или не решать ее вовсе. Помните, вы не должны решать ее одни! Ваше психологическое здоровье очень важно для учеников, а супервизия является огромной помощью в работе со сложными ситуациями, и при этом повышает доверие к вам как к профессионалу.

Подводя итоги, хочется сказать, что явление травли в школе — тревожное и серьезное событие, но при этом имеющее конструктивный выход. Дети, попадающие в ситуацию буллинга, не могут объективно оценивать ситуацию, не могут просто так

выйти из закрепившейся роли, это касается не только жертвы, но и агрессора. Важно отметить, что агрессору также нужна психологическая помощь и поддержка, а детям, находящимся в промежуточных ролях, таких как мини-агрессоры, наблюдатели или защитники — психологическая профилактика, по крайней мере, возможность рассказать о своих чувствах относительно роли. Поэтому подключение конструктивно настроенного взрослого в ситуацию буллинга необходимо, ведь только он может посмотреть на все со стороны и оказать своевременную помощь участникам.

Подробнее на Littleone:

<https://littleone.com/publication/4294-shkolnyy-bulling-chto-delat>