

Ребёнок — жертва школьной травли (буллинга)

Буллингом (травлей) называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим. Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы — три существенных признака буллинга. Буллинг разнообразен, это не только физическая агрессия, скорее и чаще — психологическая.

Как распознать травлю?

О том, что с ребёнком что-то не так, что он мог стать жертвой травли, могут сказать следующие признаки:

1. Внезапная замкнутость
2. Изменение маршрута, по которому ребёнок раньше ходил в школу
3. Синяки и царапины, которые ребёнок не может объяснить.
4. Ложь в ответ на вопрос, откуда взялись повреждения: ребёнок не может придумать объяснение, говорит, что не помнит, как появились кровоподтёки.
5. Вырванные с мясом пуговицы, сломанные надвое карандаши и оторванные карманы.
6. Часто «теряющиеся» вещи, сломанная техника, пропавшие украшения или одежда.
7. Ребёнок ищет повод не ходить в школу, притворяется больным, у него часто внезапно заболит голова или живот.
8. Ребёнок возвращается из школы подавленным, никогда не упоминает никого из одноклассников, очень мало говорит о своей школьной жизни;
9. Может наблюдаться изменение пищевого поведения. Особенно нужно обратить внимание на случаи, когда ребёнок не ест в школе.
10. Ночные кошмары, бессонница.
11. Внезапное снижение успеваемости, потеря интереса к занятиям.
12. Ссоры со старыми друзьями или одиночество.
13. С ребёнком не общаются, не взаимодействуют; не ходят в гости и не приглашают.
14. Ребёнок не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо.

Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.

1. Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним, убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьной травли.
2. Сообщить об этом учителю и школьному психологу, сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.

3. Если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу.
4. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу.
5. В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам.
6. Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
7. Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

Также ребенка надо тренировать, учить, что сказать или сделать в какой-либо ситуации. Чтобы он не стоял, оторопел, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. Если детям дать знания о различных ситуациях, связанных с насилием, и их реакциями на него, помочь им встроить в своем сознании готовые причинно-следственные цепочки, готовые фразы и ответы, это очень поможет им защитить себя. Тогда ситуации с насилием рассматриваются так же, как типовые задачи по математике — в таких условиях есть такой вот путь решения, и он единственно верный.

Почти любое насилие со стороны детей, за исключением крайних случаев, всегда идет в то место, где ребенок – жертва насилия – в себе не уверен. Чтобы обрести уверенность, в 10-12 лет каждый уже может сам сесть с ручкой и написать: «Я люблю себя за...» - и перечислить, за что я себя люблю. И если там будет хотя бы 5 пунктов, то это уже признак успешности человека, а если меньше, то это повод помочь ребенку найти в себе достоинства. Можно также продолжить следующие предложения: «Я хороший, потому что...», «Я горжусь собой, потому что...». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. Например, «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других.

Когда ребенок пишет вот такое сочинение о самом себе, родитель должен быть рядом, что помочь ему ответить на его вопросы. Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребёнка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и

неудачам — вот залог развития у ребёнка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

Что конкретно могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:

1. Наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками.
2. Участвовать в классных и школьных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители.
3. Если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нем одноклассникам ребенка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка.
4. Приглашать одноклассников ребенка, а особенно тех, кому он симпатизирует, к себе в гости. Ребенку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.
5. Не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью. Объяснить ему, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает, например, в математике, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом.
6. Не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
7. Учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

Литература:

Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных: Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию, Москва, 2011

Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой, Москва, 2005.