

## **Ребенок подвергается травле. Что делать родителям?**

Данные рекомендации помогут родителям школьников оказать эффективную помощь своему ребенку, ставшему свидетелем или жертвой буллинга.

### **Что такое буллинг?**

В активный словарь современного человека, к сожалению, прочно входит термин «буллинг» (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник). Явление не новое, но актуальное. Буллингом называют физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Агрессивное поведение одного индивида или группы лиц в форме нападков и преследования приводят к тому, что жертва оказывается не в состоянии защитить себя, силы сторон при этом явно не равны.

### **Как проявляется травля?**

- На речевом уровне – оскорбления, комментарии, обидные прозвища, постоянная негативная оценка жертвы и её деятельности.
- На физическом уровне – толчки, удары, удерживание силой и т.д.
- Социальный буллинг (изоляция жертвы) - игнорирование, бойкот, ограничение доступа к деятельности группы (спорт, мероприятия, встречи).
- Кибербуллинг — намеренные, чаще всего анонимные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью интернет-коммуникаций.
- Доведение жертвы до острой эмоциональной реакции как цель преследования.
- Повторяемость насилия.

### **Участники буллинга**

*Зачинщик/преследователь/агрессор/буллер* - чаще всего человек импульсивный и раздражительный, со сниженным уровнем эмпатии, не получивший достаточно тепла и ласки либо переживший негативный опыт, который умеет вести себя корректно, но не делает этого, чувствуя безнаказанность. Типичные агрессоры зачастую имеют сильную потребность в доминировании, власти и подчинении других, склонны к провоцирующему поведению в отношении как сверстников, так и взрослых. Буллер начинает травлю, утверждая свой авторитет и чувство собственного достоинства за счет другого человека, или развлекаясь.

*Жертвой буллинга* может стать любой ребенок (человек) вне зависимости от внешних данных, интересов, социального статуса, национальности, религиозных предпочтений или наличия проблем со здоровьем. Но у людей со слабым здоровьем, необычными чертами внешности, замкнутых или импульсивных, неуверенных, тревожных, с низкой самооценкой, необщительных риск стать жертвой повышается.

*Свидетели буллинга* – наблюдатели, «пассивные участники», чаще всего испытывающие поначалу беспомощность (не знают, как поступить, опасаются сами стать жертвой насилия), но со временем все чаще чувствующие раздражение по отношению к жертве. Часто наблюдатели с большей охотой идентифицируют

себя с агрессорами, нежели с жертвами буллинга. Равнодушных взрослых, не вмешивающихся в ситуацию травли, тоже можно отнести к свидетелям.

### **Почему невозможно справиться с травлей самостоятельно?**

- Столкнувшись с травлей, подросток часто никому об этом не рассказывает из страха, стеснения или неверия в эффективность систем поддержки.
- У школьника, подвергающегося травле, психические способности ослабевают, становится трудно взвешенно и спокойно реагировать на воздействия.
- Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состоянии неуверенности. Жертва буллинга перестает доверять окружающим.
- Уважение окружающих по отношению к жертве резко падает, что приводит к отчаянию, появлению защитного поведения, что отталкивает от жертвы потенциальных союзников.
- Жертва перестает получать подтверждение своей значимости со стороны других людей, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется.
- Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как причину негативного к себе отношения, оправдывая агрессоров.

### **Что необходимо делать ответственному взрослому?**

- Необходимо превентивно говорить с детьми о том, как действовать, если кого-то преследуют, травят, выработать примерный алгоритм противодействия. Дети должны знать, что главная ошибка – это молчание. Опыт показывает, что, если хотя бы один человек встает на защиту жертвы, интенсивность травли снижается. Причем, молчать не следует как жертве, так и свидетелям.
- Создавать атмосферу доверия и поддержки ребенка, чтобы он всегда мог обратиться к взрослому за советом или с жалобой. Проводить совместный досуг, обсуждать общие темы, интересоваться делами друг друга. Уважать личность, мнение и чувства ребенка.
- Не принимать за буллинг любую ситуацию конфликта или неудачи. Необходимо тщательно разобраться в обстоятельствах, без эмоций проанализировать все аспекты происходящих событий, обратиться за помощью и советом к специалистам (педагогам, психологам), не брать на себя роль обличителя или судьи в отношении участников конфликтных событий, не применять силу.
- Необходимо уделять внимание детям, обращать внимание на изменения в поведении, интересах, состоянии ребенка (отказ идти в школу, сонливость, повышенная тревожность, резкие колебания настроения, снижение или повышение аппетита, отказ от посещения мероприятий со сверстниками, появление страхов, частые жалобы на здоровье, самоповреждающие действия (выдергивает волосы, грызет ногти, обдирает кожу и т.д.).
- Не расценивать рассказы ребенка о преследовании как пустые жалобы или проявление слабости его характера. Травля не «закаляет характер», а наносит психологическую травму, провоцирует разной тяжести психические расстройства, и психосоматические заболевания. Реакция жертвы на

преследование может проявляться в самых негативных формах, вплоть до самоубийства или скулшутинга (вооруженное нападение учащегося на людей внутри учебного заведения).

- Не перекладывать ответственность за действия агрессора на жертву. Человек не виноват в наличии тех или иных особенностей. «Инакость» не является закономерной причиной преследования. Любой человек имеет право на защиту своих прав.
- Обсудить с ребенком его интересы, найти дело, увлечение «по душе» и записать ребенка в секцию, творческое объединение, где ребенок обретет новых друзей, наставников и дополнительную поддержку.
- Не призывать к физическому отпору агрессору, - буллыеры часто провоцируют жертву на необдуманные поступки, выставляя ее зачинщиком конфликта.
- Не оставлять ребенка наедине с его проблемами, не принижать значения событий в его жизни и его переживаний по их поводу, напоминать ребенку, что любая проблема решаема при активном участии родителей.
- При обнаружении признаков буллинга необходимо поставить в известность педагогов, администрацию учреждения, в котором учится ребенок, родителей агрессора и «пассивных участников», провести с ними переговоры. В случае дальнейшей эскалации травли необходимо собрать факты и свидетельства, письменно обратиться в государственные инстанции.

Составитель: заместитель директора по НМР,  
педагог-психолог И.Г. Бехталь