

Рекомендации родителям: как не следует себя вести в ситуации буллинга

Буллинг – это явление, с которым каждый ребёнок хотя бы раз сталкивался в школе. Справиться с травлей в одиночку практически невозможно, а потому очень важно, чтобы ребёнок, который стал жертвой или свидетелем буллинга, рассказал об этом родителям, учителю или школьному психологу. Но часто взрослые не знают, как реагировать и оказываются не готовы помочь. Некоторые советы не только не исправят ситуацию, но сделают её ещё хуже. Перед вами ряд фраз, которые бесполезны и даже опасны в ситуации буллинга.

1. **«Ты сам виноват», «Ищи причину в себе», «С тобой что-то не так», «Тебе надо измениться», «Ты просто слишком или недостаточно умный, сильный».**

Очень часто взрослые перекладывают ответственность за травлю на самого пострадавшего. На самом деле, жертвой буллинга в определённых условиях может оказаться буквально любой ребёнок независимо от его пола, внешности, характера, силы, интересов, школьной успеваемости и материального благополучия семьи. Травля – это проблемы группы (класса), а не одного ребёнка. Когда родители предлагают пострадавшему ребёнку подумать о том, почему он сам может быть в этом виноват, они убеждают его в том, что с ним действительно что-то не так, а значит всё происходящее в школе в общем и целом закономерно. В результате ребёнок «находит» в себе те самые недостатки и привыкает к тому, что его за это можно травить.

Действительно, можно выделить некоторые личностные особенности, которые характерны для детей, подвергающихся травле, но в ситуации буллинга искать и разбираться с ними – это не первоочередная задача. Пострадавшему необходимо «достать» из ситуации буллинга, и только потом психолог может начать с ним работать. Во время травли родители, учитель или психолог должны сделать только одно: её остановить.

2. **«Не обращай внимание», «Игнорируй обидчика, и он отстанет».**

Пожалуй, это один из наиболее частых советов, которые слышат дети в ответ на рассказ о том, что их обижают в классе. Его нельзя использовать сразу по двум причинам. Во-первых, он формирует у ребёнка неправильное представление: «мне плохо, но я должен не обращать на это внимание, молчать и делать вид, что всё в порядке». Во-вторых, эта схема в ситуации буллинга срабатывает далеко не всегда. Обидчик выбрал себе объект для травли и не получив желаемой реакции, может обратиться к ещё более жестоким и травмирующим способам.

3. **«Научись давать отпор», «Будь сильнее и дай сдачи».**

Если задуматься, такие советы абсолютно нелогичны при травле: даже если ребёнок сможет дать сдачи и окажется сильнее обидчика, проблема насилия никуда не исчезнет, сменятся только роли. Представьте, что все родители посоветуют детям решать проблемы силой, чем

это закончится? Кроме того, буллинг предполагает неравенство сил. В большинстве случаев пострадавший просто не сможет противостоять более сильному обидчику или целой группе. В тоже время нужно понимать, что уставший от травли ребёнок в порыве отчаяния может нанести преследователю действительно серьёзные повреждения.

4. «Не ябедничай», «Ты должен справиться сам», «Не хочу вырастить из тебя маменькиного сынка».

Мы очень волнуемся за то, чтобы наш ребёнок вырос самостоятельным и готовым за себя постоять. Иногда в отношении детей лучше не вмешиваться, но травля это — не тот случай. Оставлять ребёнка один на один с ситуацией буллинга недопустимо. Травля влияет на все аспекты жизни пострадавшего. Ребёнок постоянно испытывает стресс и тревогу, лишается социальной поддержки, теряет доверие к окружающим и самому себе. Пытаясь защититься, пострадавший часто закрывается, и его поведение начинает производить отталкивающее впечатление. В таких условиях ребёнок и сам начинает верить, что он заслуживает травли. Как видите, у пострадавшего просто не остаётся ресурсов и сил, чтобы самостоятельно справиться с проблемами. Когда у ребёнка есть возможность отстоять себя, буллинг просто не возникает. Более того, даже обладая целым арсеналом средств «психологической защиты» справиться с буллингом в одиночку практически невозможно. Ребёнок нуждается во взрослом, и задача родителя серьёзно отнестись к ситуации, обеспечить ему чувство защищённости и направить все силы на помощь.

5. «Попробуй договориться с обидчиком», «Заслужи его симпатию, сделай что-нибудь, чтобы ему понравиться», «Подружись с обидчиком».

Буллинг – это спланированное издевательство над заведомо более слабым. Обидчик целенаправленно приносит страдания другому и вовсе не хочет останавливаться. Чтобы не делать в такой ситуации пострадавший, как бы он не пытался понравиться обидчику, последний всегда найдет за что «зацепиться», чтобы продолжить травлю. Такой совет не остановит агрессора, которому нравится издеваться, а попытки пострадавшего подружиться, могут лишь раззадорить его.

6. «Лучше не лезь, а то и тебе достанется».

Возможно, такой совет поможет на время обезопасить вашего ребёнка от определённых проблем, но задумайтесь, какими будут последствия? Негативное влияние буллинга сказывается не только на пострадавшем и обидчике, но и на свидетелях насилия. Дети, которые регулярно наблюдают травлю, испытывают ощущение беспомощности и чувство вины из-за своего бездействия или неспособности остановить происходящее, а также страх оказаться на месте жертвы. Такая позиция взрослых формирует эгоизм и толерантность к агрессии и насилию у детей («раз взрослые не реагируют на это, значит это нормально»). Ребёнок понимает, что взрослые сами боятся, а окажись он на месте пострадавшего, ему тоже никто не поможет. Это вовсе не значит, что нужно учить ребёнка в любой ситуации бросаться на защиту пострадавшего даже ценой своего здоровья. Важно, чтобы ребёнок понимал, что о травле нельзя молчать, сообщать об этом не стыдно, а став свидетелем

насилия необходимо немедленно привлечь внимание взрослого, который поможет его остановить.

7. «Дети всегда обзывались», «Опять подрались – подумаешь, это же дети», «Сами разберутся».

Прежде всего, родителям и учителям важно научиться отличать детские ссоры и конфликты от буллинга. Действительно, конфликт – это нормальный этап развития группы, и часто в итоге он даже больше сплачивает детей (хотя и здесь иногда необходима помощь взрослого для его успешного разрешения). Буллинг же – это целенаправленное, длительное, повторяющиеся действие, в котором пострадавший ощущает себя беспомощным, а обидчик получает удовольствие. Здесь нужно понимать, что травля – это патология развития группы, и её, в отличие от конфликта, можно только прекратить, но не разрешить. При этом самостоятельно разорвать круг насилия ребёнок, как правило, не может. Да, дети часто ссорятся, обзываются, даже дерутся и могут справиться с этим сами, но буллинг – это опасное и сложное явление, остановить которое поможет только вмешательство взрослых.

8. «Не буду вмешиваться, а то только хуже сделаю».

Это в корне неверная политика. Хуже вы сделаете как раз тем, что никак не отреагируете. Только представьте, ребёнка ежедневно обижают в школе, ему плохо, стыдно и одиноко, и он идёт за помощью к самому близкому человеку, а тот отмахивается, не воспринимает это всерьёз, делает вид, что всё в порядке, предлагает ему разобраться самостоятельно или переждать. В ситуации, когда все и так против тебя, отказ родителей в помощи или их бездействие – настоящий удар для ребёнка («если даже родители не знают, как мне помочь, значит, травлю никак не остановить, и это будет продолжаться», «если даже родители не захотели мне помочь с травлей, значит, я действительно заслуживаю этого»).

Давайте разберёмся в том, что можно сказать ребёнку, если он рассказал вам о буллинге, чтобы начать ему помогать.

«Молодец, что рассказал мне об этом, спасибо», «Я обязательно тебе помогу, вместе мы со всем справимся».

Прежде всего, постарайтесь обуздать свои эмоции и овладеть собой. Возможно, вам захочется кричать, бежать разбираться с обидчиком, ругать ребёнка за то, что он долго это скрывал, возмущаться работой школы и учителей, но важно взять себя в руки и поддержать ребёнка. Для начала постарайтесь обеспечить ребёнку ощущение защищённости и комфорта, которого он лишён в классе. Поблагодарите его за то, что он нашёл в себе силы всё рассказать. Покажите ребёнку, что больше он не один, вы серьёзно относитесь к ситуации и обязательно поможете, но не давайте нереалистичных обещаний: «всё хорошо, завтра я всё решу, приду в школу и со всеми разберусь, всех накажут». Если ребёнок волнуется, что теперь он ябеда, объясните ему, что он поступил правильно, а обращение за помощью ко взрослым – это не трусость.

«Ты ни в чём не виноват».

Мы с вами уже знаем, что ни один ребёнок, каким бы он ни был, не может быть ответственен за то, что его бьют или унижают. Но часто дети и сами могут волноваться, что виноваты в чём-то, что заслуживают травли. Задача родителей объяснить ребёнку, что он точно ни в чём не виноват и дело не в нём, а в том, что обидчики таким способом справляются со своими эмоциями. Покажите ребёнку, что даже несмотря на недостатки и несовершенства, он заслуживает уважительного отношения.

«Давай вместе решим, что мы будем делать», «Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?»

Возможно, вам захочется обезопасить ребёнка и максимально отстранить от ситуации буллинга, но не стоит лишать его возможности участвовать в процессе решения проблемы. Показав, что его мнение важно для вас, вы придадите ему уверенности в себе. Кроме того, это позволит ему почувствовать контроль над ситуацией и развить способность самостоятельно принимать решения и искать выход из сложных жизненных ситуаций. Участие ребёнка поможет вам лучше разобраться в происходящем, но обсуждение подробностей не должно превращаться в допрос.

Теперь, успокоив и поддержав ребёнка, уточнив особенности ситуации, вы можете перейти на следующий этап решения ситуации и начать обсуждение проблемы с учителем и школьным психологом.