

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 делал 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.