

КОГДА РЕБЕНОК – СВИДЕТЕЛЬ БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок выступает свидетелем или косвенным участником в травле

Личный опыт переживания травли есть у абсолютного большинства людей, поскольку драматургия травли не ограничивается жертвой и агрессором. В процесс травли в классе вовлечены все без исключения, вплоть до, казалось бы, самого молчаливого и не причастного свидетеля.

В ситуации травли нет основных виновников, нет победителей, нет не причастных. Каждый активный или пассивный участник травли – пострадавший в этой ситуации. Свидетели школьной травли навсегда остаются носителями травмы свидетеля, и последствия ее тем тяжелее, чем более отстраненным и безразличным оставался ребенок.

Травля происходит с молчаливого согласия свидетелей. Именно они – основной ресурс для профилактики и остановки травли. Свидетели травли – это и дети, и педагоги, и родители.

Существует убеждение, что основными причинами возникновения травли выступают национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, социальное положение семьи. Однако каждый ребенок в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Даже если ребенок чем-то отличается от остальных, это ни в коем случае не является поводом или оправданием для травли или исключения из коллектива. Никто не заслуживает плохого отношения к себе.

Если кто-то стал жертвой травли – это не означает, что проблема в нем.

Узнав о травле в классе мы, родители детей-свидетелей, часто с облегчением думаем: хорошо, что не мой. И вскоре забываем о случившемся, ведь наш ребенок в безопасности и не совершил ничего предосудительного.

Когда говорят о школьном буллинге и роли взрослых, как правило, имеют в виду родителей жертвы и родителей агрессора. Кажется, что ситуация касается только их. Так ли это? Стоит ли беспокоиться о происходящем в классе и родителям остальных детей, которые в этой ситуации выступают свидетелями?

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ?

Свидетель – это тоже участник травли. Если в классе реализуется сценарий травли, так или иначе все дети становятся вовлеченными в этот паталогический процесс. Занимая позицию молчаливого, безразличного или пассивно одобряющего, они невольно льют воду на колесо насилия в классе. Даже если ваш ребенок ничего не делает, он позволяет травле быть.

Чувство страха. Класс, в котором происходит травля – очень небезопасное место. Здесь страшно всем, не только жертве травли. Дети-свидетели, глядя на происходящее, невольно примеряют роль жертвы травли на себя и очень боятся оказаться на ее месте. Важно прекратить влияние хронического страха на детей.

Чувство беспомощности. Хронический страх во многом объясняет неготовность детей-свидетелей травли противодействовать буллингу. «Что я могу? У меня не получится остановить это. Лучше не лезть. Надо смириться, все равно я не смогу ничего изменить», – такие мысли все чаще приходят в голову ребенку и укрепляют в нем чувство собственной слабости, бессилия, некомпетентности. Вряд ли такие установки в будущем помогут вашему ребенку стать счастливым.

Воспитание равнодушия. Когда в течение длительного времени ребенок испытывает негативные эмоции, находясь в системе деструктивных отношений, рано или поздно чувства притупляются, их сменяют апатия и безразличие. Так психика защищает себя от разрушения. Цена этому – подавление способности испытывать яркие чувства, сопереживать.

Нормализация жестокости. Когда что-то происходит изо дня в день, оно рано или поздно переходит в разряд нормы – «так и должно быть». Если ситуация хронической травли не получает негативной оценки и противодействия со стороны окружающих, ребенок делает вывод о том, что издевательства, унижение и насилие – это нормальная и вполне допустимая составляющая общения.

Завтра жертвой может стать каждый. Буллинг – это не проблема агрессора и жертвы травли. Это болезнь всего класса, наличие в нем паталогических норм. Если травля в отношении одного ребенка прекратится, например, агрессор или жертва поменяют школу, паталогический социальный процесс никуда не денется. На смену одним действующим лицам придут другие.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ-СВИДЕТЕЛЕМ О ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ?

Внимательно выслушайте ребенка. Узнайте у ребенка, что происходит в классе, кого травят, кто принимает в этом участие, как часто и как давно это происходит. Проясните, как он сам оценивает ситуацию, что думает о ней. Расспросите ребенка о его чувствах и отношении к этой ситуации. На чьей он стороне? Делал ли он что-нибудь, чтобы поддержать / защитить жертву? Не принимал ли когда-либо сторону агрессора?

Узнайте, чего он ждет от вас. Постарайтесь понять, для чего ребенок рассказал вам о травле в классе, в чем он нуждается, чего ждет от вас в этой ситуации.

Хорошо, если ребенок обратился к вам для того, чтобы вы дали ему совет, как быть, как поддержать жертву, помочь. Или чтобы вы поговорили с классным руководителем, поспособствовали разрешению ситуации. Но даже если ребенок рассказал вам об этом просто как об интересном факте из жизни класса, не оставляйте тему без обсуждения.

Вместе с ребенком поищите способы позитивного влияния на ситуацию. Поговорите со своим ребенком о том, как важны его поступки. Обсудите, что можно сделать. Часто дети не видят иных способов влияния на ситуацию, кроме прямой конфронтации с агрессором, а на такое может решиться далеко не каждый. Объясните ребенку, что такие действия не только небезопасные, но и далеко не самые эффективные. Есть много других возможностей прекратить травлю и поддержать жертву.

Расскажите ребенку, что порой в такой ситуации бывает трудно проявить инициативу, предложить помощь другому, даже просто начать общаться с тем, кого по каким-то причинам не принимают другие ребята. Поговорите о том, что его внимание позволит человеку почувствовать себя интересным и неодиноким. Поддержав другого в трудной ситуации, сам ребенок сможет ощутить удовлетворение, собственную нужность и значимость. Вместе подумайте о том, почему и другие ребята в классе ничего не делают – возможно, они тоже боятся и не знают, как поступить.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ?

Поговорите с другими родителями. Узнайте, известно ли им что-то о травле в классе, инициируйте обсуждение вопросов атмосферы в классе на родительском собрании.

Подключите к решению школу. Поговорите с классным руководителем и школьным психологом. Выясните, знают ли они о травле в классе, предпринимали ли что-либо для решения проблемы. Вместе подумайте о путях решения проблемы. Составьте план действий.

Найдите внешние ресурсы для помощи. Узнайте, к каким специалистам, организациям можно обратиться за помощью. Расспросите знакомых и коллег, возможно, они сталкивались с подобной проблемой. О результатах своих поисков информируйте классного руководителя. Настаивайте на использовании всех возможностей противодействия и профилактики травли.

Не допускайте травли. Ни в коем случае не настраивайте вашего ребенка против кого-то из детей по причине их поведения. Не осуждайте родителей, чьи дети стали жертвами травли или агрессорами, и тем более не делитесь

подобными мыслями с вашим ребенком. Еще раз напомним: любой может стать жертвой травли, любой может стать агрессором в силу множества причин. Осуждая кого-то, запрещая ребенку общаться, вы сами превращаетесь в агрессора, в виновника новой травли.

Займитесь профилактикой. В отношении травли, как одного из социальных заболеваний, верна старая медицинская истина: профилактика лучше лечения. Даже если в классе все благополучно, важно работать на опережение, проводить профилактическую работу: организовывать специальные профилактические занятия и программы, совместные выезды, реализовывать социальные проекты. Вы, родители, можете помочь в поиске решений для организации такой работы.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности
www.tolerancecenter.ru, tc@tolerancecenter.ru.
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.
каждыйважен.рф
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
травлинет.рф, info@zhuravlik.org
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.
Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/>
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.
7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет
8-800-25-000-15 helpline@detionline.com
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.

9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В.И. Даля
tolko_neya@goslitmuz.ru
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>
Антибуллинг-анимационные фильмы.