

КОГДА РЕБЕНОК – ЖЕРТВА БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок оказался жертвой травли или изгоем в коллективе.

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.

Травля – это проблема всего коллектива, в котором сложилась система ценностей, которая допускает ее существование. В таком классе сложился паталогический сценарий буллинга, в котором свидетели допускают, чтобы на их глазах кого-то травлили.

И преодолеть его могут в первую очередь свидетели. Их помощь позволит жертве и агрессору выйти из сценария буллинга. И тогда свидетель становится защитником. Потенциальные защитники – это не только дети, но и педагоги, а также родители.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ:

К сожалению, дети-жертвы школьного буллинга редко рассказывают родителям о проблеме, оставаясь наедине со своей бедой. На это у них есть множество причин: они могут стыдиться того, что оказались в роли изгоя, считать, что с этой проблемой они должны справиться сами, могут бояться расстроить вас или не верить, что взрослый может помочь.

Постарайтесь с пониманием отнестись к этому молчанию.

Но буллинг – это ситуация, в которой, если ребенок не просит помощи, это не значит, что он в ней не нуждается.

Как родитель может узнать, что ребенок столкнулся с травлей в школе?

Будьте внимательны к ребенку, и вы сможете заметить тревожные изменения в его поведении:

- ребенок приходит домой с синяками, ссадинами, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
- вы слышите от ребенка или от других людей о том, что его обижают, высмеивают, у него есть обидное прозвище;
- у ребенка регулярно отбирают деньги, книги или личные вещи, портят или прячут их;
- ребенок никогда не принимает участия в совместных играх или оказывается последним, кого пригласили в игру или команду;
- у ребенка нет постоянных друзей, он рассказывает о том, что чувствует себя одиноко или некомфортно в классе;
- вы наблюдаете сами или вам рассказывают, что ваш ребенок старается держаться поближе к взрослым вместо того, чтобы общаться со сверстниками;
- ребенок боится отвечать у доски перед классом;
- ребенок часто ищет поводы, чтобы не идти школу;
- у ребенка резко снизилась успеваемость;
- у ребенка появились физические признаки стресса: потеря аппетита, сложности засыпания, ночные кошмары, головные боли и пр.

Это явные сигналы психологического дискомфорта, и они требуют вашего внимания. Старайтесь замечать состояние ребенка, интересоваться его причинами, поддерживать, когда ребенку нужна ваша помощь.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Что если вы не ошиблись в своих худших опасениях, и ваш ребенок действительно стал объектом травли? Вы расстроены, рассержены, растеряны.

Вам не хочется верить в это, либо наоборот – вы стремитесь немедленно позвонить классному руководителю, администрации школы, родителям обидчиков. Однако первый и главный человек, кому сейчас нужно ваше внимание, кто напуган сильнее вас, – это ваш ребенок.

ПЛАН А: ПОЗИТИВНЫЙ

Всегда начинайте с этого плана. Он не только способен помочь вашему ребенку, но и снизит риск повторения травли в классе по отношению к другим детям.

1. **Поговорите с ребенком.** Постарайтесь как можно больше узнать о ситуации. Будьте настойчивы, но в то же время бережны, деликатны. Дайте ребенку понять: что бы ни происходило, вы будете на его стороне. Советы о том, что делать и как разговаривать с ребенком, приведены ниже.
2. **Поговорите с классным руководителем и школьным психологом.** Очень важно заручиться поддержкой педагогов. Опишите проблему так, как о ней рассказал вам ваш ребенок. Квалифицируйте происходящее как буллинг. Сообщите о своей обеспокоенности и о том, что необходимо принять меры.
3. **Совместно с педагогом и психологом составьте план конкретных действий по разрешению ситуации.** Не стесняйтесь быть настойчивыми, добиваться от классного руководителя и психолога конкретных действий, гарантий по их выполнению. Дело касается благополучия вашего ребенка.
4. **Следите за реализацией запланированного.** Регулярно встречайтесь с классным руководителем и психологом для обсуждения ситуации и возможной корректировки плана.

ПЛАН Б: ЗАПАСНОЙ

Переходите к плану Б только если план А не дает результатов: педагоги бездействуют, отрицают проблему, либо считают, что ваш ребенок «сам виноват». Последовательно выполните следующие шаги. Прежде чем перейти к следующему шагу, убедитесь в отсутствии эффекта от предыдущего.

Для реализации этого плана вам потребуются материальные свидетельства – любые доказательства фактов буллинга и бездействия должностных лиц.

Шаг 0. Подумайте о том, стоит ли продолжать добиваться правды в этой школе и/или в этом классе. Помните, что травля – это не проблема агрессора и жертвы, это дисфункция класса или всей школы как системы. Возможно, лучшим решением будет перейти в другой класс

или сменить школу. Обсудите с ребенком эту возможность. В ряде случаев такое решение бывает оптимальным. Если вы решили остаться, переходите к следующему шагу.

Шаг 1. На имя директора школы напишите заявление, в нем подробно опишите ситуацию и попросите администрацию принять меры. В Федеральном законе об образовании есть статья об обеспечении безопасной образовательной среды для всех обучающихся. Она обязательна к исполнению всеми образовательными организациями.

Шаг 2. Если администрация школы никак не реагирует, нет иного выхода, кроме письменного заявления к уполномоченным государственным службам: департамент/региональное министерство образования, Роспотребнадзор, уполномоченный по правам ребенка региона.

Шаг 3. Если никто не помогает, ситуация не развивается или усугубляется, можно привлечь внимание общественности и СМИ через социальные сети, позвонить в редакции изданий, радио или телеканалов; обратиться в региональные НКО, которые занимаются похожими проблемами.

Шаг 4. В самом крайнем случае, если предыдущие шаги не дали результата, можно подать иск в суд, но прежде следует проконсультироваться с адвокатом.

Мы очень надеемся, что вам не придется пройти шаги плана Б. Но если такое все же случилось, не превращайте ситуацию в свою личную войну. Помните, что все, что вы делаете, должно быть в интересах ребенка.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?

Говорить о травле будет непросто вам обоим. Но это первое и самое важное, что нужно сделать. Вот несколько советов перед тем, как начать разговор.

Будьте на стороне ребенка. Что бы ни происходило, дайте ребенку понять, что вы всегда на его стороне. Сейчас ему необходимо это понимать, ведь случившееся подорвало его чувство уверенности и безопасности.

Не ищите причин травли в самом ребенке. Поверьте, он ни в чем не виноват и не мог повлиять на ситуацию. Жертвой травли может стать

любой. Вопросы наподобие «может быть, ты сам сделал что-то не так?» совершенно неуместны. Ваша поддержка и принятие – ключевой ресурс для ребенка в этой сложной ситуации.

Сохраняйте спокойствие. Постарайтесь контролировать свои эмоции, насколько это возможно. Если ребенок увидит, что вы подавлены, унижены или впадаете в агрессию, он, скорее всего, попытается поберечь ваши чувства – «закроется» вместо того, чтобы открыться.

Не преуменьшайте проблему. Вам может показаться, что ребенок излишне драматизирует. Но если он чувствует, что его часто обижают, дразнят или донимают придирками, именно это является его реальностью. Субъективное восприятие ребенком ситуации гораздо важнее вашего или чьего-то еще. Не пытайтесь успокоить его словами: «ничего страшного», «нужно немножко потерпеть», «это просто шутка».

Не устраивайте допрос. Важно не перегнуть палку в своем желании узнать, что происходит в школе. Не будьте слишком настойчивы в своих расспросах, не давите на ребенка, не упрекайте его в том, что он что-то скрывает от вас. Позвольте ему быть настолько откровенным, насколько он готов.

Предложите помощь. Всеми способами дайте ребенку понять, что вы готовы помочь. Не предлагайте ему самому разобраться с этой проблемой. Поверьте, если бы он мог, то уже сделал бы все, чтобы прекратить травлю. «Борись сам» – самое страшное, что он может услышать от вас.

Вместе обсудите пути решения. Не решайте за ребенка, это только укрепит в нем чувство беспомощности. Позвольте ему активно участвовать в происходящем и принимать самостоятельные решения. Подросток даже может попросить вас не вмешиваться, желая самостоятельно урегулировать ситуацию. Не настаивайте, но внимательно следите за тем, что происходит. Если через неделю подростку не удалось исправить ситуацию, предложите помощь.

Не давайте невыполнимых обещаний. Будьте максимально откровенны, не подвергайте доверие ребенка испытаниям. Не обещайте того, что вы вряд ли сможете выполнить или того, что не в вашей власти. Поддерживайте, успокаивайте, будьте рядом, но не говорите, что скоро все наладится и больше никогда такого не повторится. Не обещайте ребенку, что вы все будете держать

в секрете: чтобы помочь решить проблему, вам придется обратиться к другим людям.

«Оставьте дверь открытой». Если ребенок сейчас не готов разговаривать о случившемся, дайте ему понять, что знаете, как непросто говорить о таких вещах и что у него есть вы – взрослый, который все видит, понимает и готов выслушать и помочь в любую минуту. В другой раз ему легче будет заговорить.

КАК ЕЩЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

Будьте открыты к сотрудничеству. Лучший результат будет получен, если вы будете действовать совместно с классным руководителем, администрацией школы, родителями обидчиков, даже если вы чувствуете, что вас и вашего ребенка унизили, оскорбили. Постарайтесь совладать со своими эмоциями и сосредоточьтесь на решении проблемы. Главное сейчас – не ваши чувства, а чувства ребенка.

Будьте объективными. Травля по отношению к вашему ребенку может вызвать бурю эмоций, которые повлияют на ваше восприятие ситуации. Следуйте фактам, а не интерпретациям и обвинениям. Например, сравните фразы «Во вторник Маша пришла домой заплаканная. У нее спрятали сменную обувь», и «Моя дочь находится в ситуации систематического психологического насилия». Если вы чувствуете, что теряете объективность, попробуйте письменно фиксировать факты и события.

Вместе с ребенком поищите ресурсы поддержки. Это могут быть взрослые, которым ребенок доверяет (родственники, руководители кружков, школьный психолог и другие), друзья вне школы, интересные занятия и хобби. Посоветуйте завести дневник.

Помогите ребенку найти другой круг общения. Исходите при этом из того, что интересно ребенку и что у него хорошо получается. Это может быть секция, клуб и так далее. Наличие хобби и новых друзей придаст ребенку уверенности в себе, поможет не чувствовать себя одиноким, что свойственно практически всем, кто становится объектом травли.

Обратитесь к детскому психологу. Вы не можете знать точно, как именно травля повлияла на вашего ребенка, как скоро он оправится от ее последствий и сможет ли он сделать это самостоятельно. Помощь специалиста однозначно не будет лишней.

Будьте достойным примером. Не позволяйте окружающим плохо с собой обращаться. Конструктивно отстаивайте свои границы, указывайте на неподобающее к вам отношение, любую несправедливость по отношению к вам. На вашем примере ребенок научится уважать себя и поймет, что защищать себя – нормально и правильно.

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](http://каждыйважен.рф)
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
[травлинет. рф](http://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>
Антибуллинговые анимационные фильмы.