

Серия «Психолог – родителю»



Елена Цагарелли

ЕСЛИ ТВОЙ РЕБЕНОК – ЖЕРТВА ТРАВЛИ



БУЛЛИНГ (от англ. слова bull – бык) – это намеренное и регулярное причинение вреда (запугивание, унижение, физический и психологический террор) одним человеком или группой лиц другому человеку, который не может за себя постоять.

Это явление характерно не только для школы, но даже и для детских садов. Дети довольно жестоки по своей природе, т. к. у них еще не выработаны механизмы, сдерживающие выплеск агрессивных эмоций.

БУЛЛИНГ может быть физическим (побои, физические издевательства и т. п.) и психологическим.

Психологическое насилие проявляется в форме:

- **поведения** – это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут и портят личные вещи);
- **вербальной агрессии** – постоянные насмешки, оскорбления, окрики и даже проклятия;
- **кибербуллинга** – травля при помощи социальных сетей, отправка оскорблений на электронный адрес жертвы, съемка и выкладывание неприглядного фото и видео в общий доступ.

В буллинге принимают активное участие всегда три группы детей: **жертва, агрессор и наблюдатели**. Травля начинается одним человеком (агрессором), обычно он лидер в классе, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч. Наблюдатели, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы. Жертва оказывается один на один со своими мучителями или мучителем.

Ошибкой будет считать буллинг проблемой жертвы. Насилие в группе – это всегда проблема самой группы. Уйдет одна жертва, появится другая, не исключено, что уже из бывших наблюдателей или агрессоров.

Порядка 50% школьных агрессоров сами являются истязаемыми. Они подвергаются жестокому обращению в собственной семье. Ребенок, которого бьет отец, видит, как он издевается над матерью, придя в школу, будет отыгрываться на более слабых, т. к. у него неосознанно включается компенсаторный защитный механизм **замещения**.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЖЕРТВЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ:

- **Беззащитность.** Важно, чтобы жертву никто не защищал, иначе травля очень быстро прекратится. При жесткой реакции родителей и педагогов случаи буллинга не повторяются. Поэтому агрессоры или выбирают беззащитную жертву, или последовательно уничтожают к ней симпатии окружающих.
- **Неготовность биться «на смерть».** Агрессоры, как правило, трусы. Именно поэтому они выбирают для нападков более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить. Жертва не дает отпор агрессору по нескольким причинам: явному перевесу сил, страху получить в ответ еще большую агрессию. Часто срабатывает установка родителей «драться – это плохо». Если их переубедить и доказать, что защищать себя можно и нужно, ситуация становится менее трагичной.
- **Низкая самооценка.** В голове жертвы прочно сидит недовольство собой. Особенно ярко это проявляется у детей, у которых действительно имеются те или иные особенности развития: физические недостатки, гиперактивность, синдром дефицита внимания, заикание. В зоне риска и ребята, которых не ценят и не поддерживают в семье, не имеющие доверительных отношений с родными.
- **Психологические и социальные проблемы.** Одиночество, социальное неблагополучие, депрессивность, неумение общаться с ровесниками, комплекс неполноценности или вины, пассивная покорность насилию в собственной семье. Робость, тревожность, чувствительность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора.
- **Повышенная чувствительность** к действиям окружающих. Быстрая реакция на издевки, слезы, неконтролируемый всплеск эмоций – именно этого и добиваются агрессоры.

Часто жертвами буллинга становятся замкнутые «домашние» дети, которые не посещали детский сад и не прошли «школу социальных отношений».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОМАТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЖЕРТВЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ:

- **Расстройства психики.** Даже единичный случай преследования оставляет глубокую психическую травму, требующую специальной работы психолога. Ребенок становится агрессивным и тревожным. У него появляются трудности в поведении. Он чаще других подвержен депрессиям, чувству безнадежности и безысходности, что является благоприятной почвой для возникновения суицидальных мыслей.
- **Сложности в будущих взаимоотношениях.** У таких людей высоки шансы стать жертвами преследования и на работе. Взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими. Они чаще выбирают надомную или обособленную работу. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.
- **Болезни.** Близкими последствиями преследования очень часто бывают физические недомогания: у мальчиков от стресса и бессилия могут начаться серьезные проблемы с сердцем. У девочек-подростков насмешки и оскорбления могут привести к нарушениям пищевого поведения (анорексии или булимии).
- Возможны **расстройства сна и перерастание психической травмы в психосоматику.** Например, подросток страдает от болей в почках, но обследования и анализы ничего не показывают. Болевой синдром уходит только после работы с психологом.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ АГРЕССОРА:

- Внешне выраженные нарциссические черты – зацикленность на себе, эгоцентризм, отсутствие внутренней опоры, потребность в поддержке, которую не удовлетворяют родители;
- Часто он воспитывается в социально неблагополучной семье и поэтому добивается от окружающих признания путем насилия;
- Неуравновешенность, самовлюбленность, вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с неадекватно завышенной самооценкой. Свой авторитет поднимает не за счет личных достижений, а путем унижения других. Девочки чаще действуют исподтишка, натравливая окружающих;
- Чрезмерная злоба, враждебность, агрессивность. Агрессор всегда поклонник культа силы и насилия, социальные нормы и правила для него размыты и необязательны к исполнению. Он испытывает презрение к более слабым. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев. Часто присутствуют садистские наклонности;
- Возвышенное положение в обществе. Преследователи жертвы часто бывают из семей с высоким социальным статусом. Они уверены в своей вседозволенности и безнаказанности. Родители потакают их капризам, предпочитают свести общение с ребенком к денежным отношениям и часто в присутствии ребенка высказывают презрение к окружающим. Таких детей часто называют мажорами.

ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ СКЛОННОСТЬ К НАСИЛИЮ ИМЕЮТ:

- дети, воспитанные в условиях отсутствия материнской любви, с несформированной привязанностью к родителям (приютские дети, «социальные сироты»);
- дети из неполных семей. Как правило, в таких семьях матери с негативным отношением к жизни не осуждают проявление насилия у ребенка, они склонны оправдывать насилие и жестокость как естественную реакцию на общение с «врагами»;
- дети из властных, авторитарных семей, где воспитание основано на безусловном подчинении воле ро-

дителей. Дети из таких семей подавляемые эмоции (гнев, страх) выплескивают в среде сверстников, в школе или детском саду.

- дети из семей, отличающихся конфликтными семейными отношениями. Когда взрослые часто ругаются и ссорятся, агрессивно самоутверждаясь в присутствии ребенка, срабатывает «модель обучения», которую он усваивает и в дальнейшем применяет в повседневной жизни как способ справляться с ситуацией. Сама тревожная ситуация в таких семьях заставляет ребенка защищаться, вести себя агрессивно. Дети из семей, где практикуется агрессия, оценивают насильственные ситуации как нормальные.

За последние десятилетия благодаря техническому прогрессу, появлению Интернета и мобильных средств виртуального общения, социальное окружение ребенка претерпело огромные изменения. Проблема школьного буллинга переместилась в Интернет-пространство.

Киберпреследование (или кибербуллинг) – это преднамеренное и протяженное во времени агрессивное преследование ребенка в Интернете сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, домогательства с помощью различных интернет-сервисов.



Кибербуллинг может быть в форме запугивания, хулиганства, шантажа, социального бойкотирования. Это могут быть словесные оскорбления, фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными.

Киберпреследование может исходить от одного человека или группы людей, по одному или нескольким электронным контактам жертвы. Преследователь может взломать профиль или страницу ребенка в соцсетях и организовать спам-рассылку унижающего материала по всем контактам жертвы.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ

О том, что ребенок стал жертвой школьной травли, сам он Вам вряд ли расскажет. Такими проблемами дети обычно не делятся с родителями, боясь обострить еще больше возникший конфликт.

Обратите внимание на такие признаки:

- синяки и царапины, которые ребенок не может объяснить.
- ложь в ответ на вопрос, откуда взялись повреждения: ребенок не может придумать объяснение, отмалчивается.
- часто «теряющиеся» и сломанные вещи, пропавшие украшения или одежда.
- ребенок ищет повод не ходить в школу, притворяется больным, у него часто внезапно заболевает голова или живот.
- изменение пищевого поведения, слишком мало или много ест.
- ночные кошмары, бессонница.
- снижение успеваемости, потеря интереса к занятиям.
- замкнутость, низкая самооценка, постоянная подавленность.
- побеги из дома, самоповреждение и другие виды деструктивного поведения.

Если совпали хотя бы 3–4 признака, которые повторяются изо дня в день, будьте уверены – **Вашему ребенку нужна помощь.**

Часто родители задают вопрос: **если я вмешаюсь, хуже не станет? Нет, не станет**, ведь травля – это не просто временный безобидный конфликт, который ребенок может перетерпеть. Травля опасна серьезными физическими и психическими последствиями для Вашего ребенка. И если он стал ее объектом, значит, уже не может справиться с агрессией своими силами.

Худшая политика – решить, что ребенок сам разберется с проблемами.

Возможно, у Вашего ребенка это получится. А если нет? Дело может дойти до физических увечий, психологических срывов и даже суицида. Вы хотите проверить это на своем ребенке?

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ:

Скажите ему:

– **«Я тебе верю. Мне очень жаль, что с тобой это случилось»**, ребенок поймет, что Вы ему доверяете, понимаете его чувства и искренне хотите помочь решить проблему.

– **«Твоей вины в этом нет»**, дайте понять ребенку, что нет его вины в том, что он оказался в роли жертвы, многие его сверстники в тот или иной момент взросления сталкиваются с различными вариантами травли. Травля – это проблема не его одного, а всего ученического коллектива, включая учителей.

– **«Хорошо, что ты мне об этом рассказал. Я тебе помогу, мы обязательно с этим разберемся»**, это поможет ребенку увериться в правильности того, что он решил обратиться к Вам за помощью и поддержкой. Важно показать, что Вы услышали ребенка, что он больше не один на один со своей проблемой.

– **«Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что с тобой произошло»**, тем самым, Вы поднимете его самооценку, что ему очень необходимо для выхода из ситуации травли.

– **«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»**, это поможет успокоить ребенка, обеспечить ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта, поверить в благополучный выход из сложившейся ситуации.

– **«Давай вместе подумаем, что можно сделать. Каким ты видишь выход из ситуации?»** Во-первых, вовлекая ребенка в обсуждение решения проблемы, Вы демонстрируете ему то, что прислушиваетесь к нему, уважаете его мнение, и это поднимает его самооценку. Во-вторых, помимо Вашей оценки ситуации со стороны, нужна и ее оценка изнутри, со стороны ребенка. В-третьих, Вы учите его принимать решения и нести за них ответственность. В-четвертых, так как ребенок вместе с Вами принимает участие в обсуждении совместного плана действий, у него снижается тревожность относительно непредсказуемости Вашего поведения, способного ухудшить ситуацию (например, неожиданный визит папы в школу для разборки с обидчиками).

Не говорите ему:

– **«Ты сам виноват», «ты так себя ведешь», «ты их провоцируешь».** Каждый из нас имеет свои особенности и недостатки, но это – не повод для травли. Обвинять своего ребенка и искать причины травли – значит оправдывать обидчиков и становиться на их сторону.

– **«Не обращай внимания».** Травля – это ситуация агрессивного физического и психологического насилия над личностью жертвы. Не каждый взрослый способен в этой ситуации проигнорировать обидчиков и сохранить самообладание. А Вы требуете этого от ребенка с его еще неустоявшейся психикой.

– **«Дай им сдачи».** Если обидчик физически сильнее или если он не один, то такой совет поставит под угрозу здоровье Вашего ребенка и усилит его травлю.

Помните, что эти Ваши слова ребенок воспринимает как совет разбираться во всем самому, не отвлекать Вас по пустякам и не ждать Вашей помощи.

Постарайтесь узнать у ребенка как можно больше информации о сложившейся ситуации: кто участвует в травле, в чем это выражается, как давно это продолжается, как на это реагируют учитель и одноклассники. Если речь идет о кибербуллинге, сделайте скриншоты переписки с угрозами в социальных сетях. Эта информация позволит определиться с Вашими дальнейшими действиями.

Поговорите с учителем, классным руководителем или куратором. Постарайтесь сохранять самообладание, несмотря на переполняющие Вас эмоции. Предоставьте педагогу все имеющиеся у Вас факты травли ребенка (диктофонные записи, распечатки сообщений, скриншоты и др.). Учитывая обязанность школы обеспечить безопасность пребывания ребенка в школе, поинтересуйтесь, какие конкретные шаги предпримет педагог для того, чтобы остановить травлю Вашего ребенка. И требуйте их исполнения.

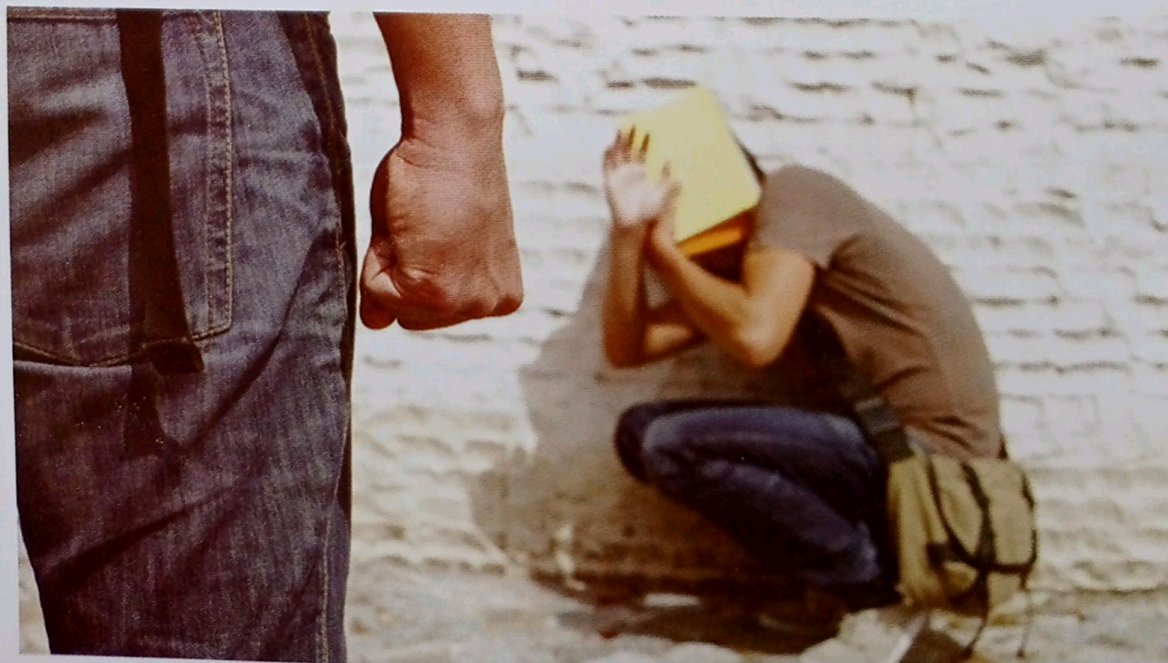
Если конструктивного диалога с учителем не получилось, обратитесь к администрации школы.

Поговорите с родителями обидчика. Предупредите их о том, что если они не повлияют на своего ребенка, и травля не прекратится, то Вы вынуждены будете поднять этот вопрос на ближайшем родительском собрании. Объединившись с другими родителями, убедив их в том, что завтра жертвой травли может стать и их ребенок, Вы сможете изменить ситуацию.

Травля – это «системный сбой школьного коллектива» и решать эту проблему нужно системно, подключая школьников, педагогов, родителей и психологов.

Научите ребенка правильно реагировать на действия агрессора

Обсудите с ребенком все случаи травли и разработайте с ним варианты реагирования на действия обидчиков, ведь как правило, сценарии повторяются (обзывания, мелкое вредительство, угрозы, физическое насилие).



В каждом случае нужно быть непредсказуемым, действовать так, как не ожидают агрессоры.

На оскорбления постараться отвечать спокойно, вежливо, не опускаясь до уровня обидчиков.

Если пытаются бить или затащить подальше, и не получается убежать, то нужно громко кричать и звать на помощь. Здоровье важнее предрассудков.

Если Вашего ребенка избили, нужно обратиться в травм-пункт, пройти медицинское освидетельствование, сообщить в полицию и обратиться в суд за компенсацией вреда. Ответственными за противоправные деяния обидчика, если он несовершеннолетний, будут его родители и школа.

Если ситуация критическая и Ваш ребенок очень глубоко переживает происходящее, переводите его в другую школу.

Существует мнение, что перевод ребенка в другую школу не решит проблемы, на новом месте будет то же самое.

Это не так. Травля начинается там, где у ребенка нет права выбора коллектива. Потенциальной жертвой может стать любой. Буллинг невозможен там, где педагоги умеют пресекать травлю в самом начале. Поэтому переход в другой коллектив (например, в школу, где углубленно изучают предметы, близкие ребенку) или к другому учителю может исправить ситуацию.

Если не удастся решить проблему, если педагоги в школе закрывают глаза на травлю, если ребенок боится идти в школу, то лучшее решение – сменить ее.

ОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ:

- Покажите, что Вы всегда на стороне ребенка и готовы помогать ему, разбираться с трудностями до самого конца, даже если это будет непросто. Никаких предложений перетерпеть сложный период быть не должно.
- Помогите ребенку преодолеть страх. Иногда достаточно перестать бояться обидчиков, чтобы они прекратили травлю.
- Помогите ребенку самоутвердиться. Если для этого ему не хватает возможностей в школе, пусть он покажет себя в хобби, спорте и др. Обязательно найдите

для него занятие, которое повысит его уверенность в себе и самооценку. Занятия в спортивной секции помогут ему не только найти новых друзей, готовых прийти на помощь, но и самому стать сильнее, выносливее, а значит – увереннее в себе.

- Найдите способ познакомиться с одноклассниками Вашего ребенка. Организуйте (возможно с другими родителями) совместные мероприятия, выезды на экскурсии, на природу, тем самым обозначьте свое активное присутствие в жизни класса. Возможно, это изменит психологический климат в классе, обидчики станут не столь опасны для Вашего ребенка, и у него появятся союзники, друзья. Но, ни в коем случае, не старайтесь подкупить обидчиков.
- Обеспечьте ребенку комфортную и спокойную атмосферу дома, почаще хвалите его за успехи, проводите больше времени вместе. Обозначьте свое место в его жизни: Ты – не один, Мы – вместе. Не просто рядом, а именно – вместе.
- Если Вам сложно разобраться в ситуации и Вы не знаете что предпринять в ситуации травли Вашего ребенка – **обязательно** обратитесь к психологу.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

самый лучший способ сделать своего ребенка неуязвимым для обидчиков в школе – это окружить его с самого детства мощной защитой родительской любви.

Когда ребенок понимает, что достоин любви, когда у него есть чувство собственного достоинства, то его не так легко поддеть, вывести из себя обидными словами. А вот ребенка, лишённого родительской любви, зацепить очень легко, ведь он весь – уязвимое место.

Если родители с раннего детства в «воспитательных целях» скупаются на добрые слова, постоянно указывают ребенку на его недостатки, не отмечая достоинств, он начинает воспринимать себя как ничтожество, ему стыдно за себя, он винит себя в том, что он такой. У него запускается процесс виктимизации – превращения в жертву.