

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»

Елена Цагарелли

# **ЕСЛИ ТВОЙ РЕБЕНОК – ЖЕРТВА ТРАВЛИ**



Казань, 2017

УДК  
ББК

**Е.Б. Цагарелли**

«Если твой ребенок – жертва травли» /Е.Б. Цагарелли. – Казань, 2017 – 16 с.

«Если твой ребенок – жертва травли» (автор Е.Б.Цагарелли) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог - родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей, в разрешении сложных жизненных ситуаций. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ГАОУ ЦППС «Росток», 2017

© Е.Б. Цагарелли, 2017

**БУЛЛИНГ** в школе — это систематическое преследование (травля) ученика его одноклассником или группой детей, может быть разной степени - от легкой до тяжелой, с нанесением физических увечий и доведением до самоубийства.

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

Буллинг (травля) отличается от конфликта неравенством сил участников. Жертва всегда намного слабее агрессора, а террор имеет длительный характер. Тот, над кем измываются, испытывает психологические и физические мучения.

**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 личные вещи, портят дневник, тетради);

- **вербальной агрессии** - постоянные насмешки, подколы, оскорбления, окрики и даже проклятия;

- **кибербуллинга** - травля при помощи социальных сетей, отправка оскорблений на электронный адрес жертвы, съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Принимают активное участие в буллинге 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 агрессоров.*

Порядка 50% школьных агрессоров сами являются истязаемыми. Они подвергаются жестокому обращению в собственной семье. Мальчишки, которых бьет отец, видят, как он издевается над матерью, придя в школу, будут отыгрываться на более слабых, 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 нападок 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. Некоторые дети не защищаются из-за установки 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 или вина. Особенно ярко это проявляется с детьми, у которых действительно имеются те или иные особенности развития: гиперактивность, синдром дефицита внимания, заикание. В зоне риска и ребята, которых не поддерживает семья, где нет доверительных отношений с родными, малыш предоставлен по большей части сам себе и улице.
- **Психологические и социальные проблемы.** Одиночество, социальное неблагополучие, депрессивность, неумение общаться с ровесниками, комплекс неполноценности, насилие в собственной семье, пассивная покорность насилию - вот предпосылки для того, что ребенок окажется в роли жертвы в школе. Пугливость, тревожность, чувствительность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора.

*Жертвой травли может стать любой ребенок. Достаточно просто оказаться в более слабой позиции или перейти кому-то дорогу. Но наиболее часто в разряд жертв попадают дети, чем-то отличающиеся от своих ровесников: физическими данными, успехами в учебе, материальными возможностями, даже просто характером. Для того чтобы стать жертвами более старших детей, не нужно и этого.*



## 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 во взаимоотношениях.** Шансы стать жертвами преследования на работе у таких людей очень высоки. Взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими, им тяжелее дается карьерный рост. 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 приводят к анорексии или булимии.
- Возможны расстройства сна и перерастание травмы в психосоматику. Например, подросток страдает от болей в почках, но обследования и анализы ничего не показывают. Болевой синдром уходит только после работы психолога.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ АГРЕССОРА:

- внешне выраженные **нарциссические черты** - заикленность на себе, отсутствие внутренней опоры, потребность в уважении и поддержке, которую не удовлетворяют родители;
- часто у такого ребенка плохие отношения с мамой, он может воспитываться в социально неблагополучной семье и поэтому добиваются 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. Иногда травля для них - это инструмент для борьбы с соперницами. При этом жертве достаточно быть красивее и успешнее.
- **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.** Девочки-зачинщицы преследования жертвы обладают высоким социальным авторитетом. Они уверены в своей внешности и никогда не испытывали чувства неловкости из-за того, что у них чего-то нет. Родители потакают их капризам и часто в присутствии ребенка высказывают презрения к окружающим. Мальчики же из богатых семей ни в чем не знают отказа, любое их действие не влечет последствий,

родители предпочитают свести общение в ребенке к денежным отношениям. Таких детей чаще всего называют мажорами.

**У кого отмечается потенциальная склонность к насилию? Это:**

- Дети, воспитанные в условиях материнской депривации, с несформированной привязанностью к родителям (приютские дети, «социальные сироты») больше склонны к насилию, чем дети из нормальных семей.
- 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 как естественную реакцию на общение с «врагами».
- Дети из властных, авторитарных семей. Воспитание в условиях доминирующей гиперпротекции характеризуется безусловным подчинением воле родителей, поэтому 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 иначе, чем другие.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ АГРЕССОРА:

- **Неблагоприятное будущее.** Примитивные асоциальные способы поведения перестают действовать во взрослом мире, где на первое место выходят совершенно другие качества личности, знания и способности. В то время, как их жертвы («заучки» и «ботаны»), заканчивают университеты, получают хорошую работу, они имеют низкоквалифицированную малооплачиваемую работу или обитают до поры до времени в криминальной среде.
- **Проблемы во взаимоотношениях.** Дети-агрессоры из семей с высоким социальным статусом становятся диктаторами в семье. На работе, как правило, это сплетники и интриганы.
- **Террор и насилие в семье.** Развлекаться чужими несчастьями остается их хобби на всю жизнь. Они не умеют выстраивать теплые отношения с детьми, с любимыми, часто просто копируя поведение своих родителей.
- **Опыт насилия деструктивен для личности насильника.** У него разрушаются механизмы формирования близости с другими людьми, и он никогда не сможет создать доверительных теплых отношений с супру-

гом, партнерами по работе, даже с собственными детьми всегда будет на расстоянии.

За последние десятилетия благодаря техническому прогрессу, появлению Интернета и мобильных средств виртуального общения, социальное окружение ребенка претерпело огромные изменения.

И такая сложная проблема как школьный буллинг переместилась в Интернет-пространство.

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

Кибербуллинг может быть в форме запугивания, хулиганства (троллинг), шантажа, социального бойкотирования. Это могут быть не только словесные оскорбления, но и 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 ребёнка в школе травят:**

- Синяки и царапины, которые ребёнок не может объяснить.
- Ложь в ответ на вопрос, откуда взялись повреждения: ребёнок не может придумать объяснение, говорит, что не помнит, как появились кровоподтёки.
- Часто «теряющиеся» вещи, сломанная техника, пропавшие украшения или одежда.

- Ребёнок ищет повод не ходить в школу, притворяется больным, у него часто внезапно заболевает голова или живот.
- Изменение пищевого поведения. Особенно нужно обратить внимание на случаи, когда ребёнок не ест в школе.
- Ночные кошмары, бессонница.
- Испортившаяся успеваемость, потеря интереса к занятиям.
- Ссоры со старыми друзьями или одиночество, низкая самооценка, постоянная подавленность.
- Побег из дома, самоповреждение и другие виды деструктивного поведения.

### **Как реагировать на агрессию?**

Обсудите с ребёнком все случаи травли, чтобы он мог отвечать на действия обидчиков. Как правило, сценарии повторяются: это обзывания, мелкое вредительство, угрозы, физическое насилие.

*В каждом случае жертве нужно действовать так, как не ожидают агрессоры.*

На оскорбления всегда отвечать, но спокойно, не скатываясь в ответную ругань. Например, сказать: «А я с вами вежливо разговариваю». Если ребёнок увидел, что кто-то испортил его вещи, нужно об этом сообщить учителю, так, чтобы услышали обидчики. Если пытаются бить или затащить подальше, если не получается убежать, нужно громко кричать и звать на помощь. Непривычно. Но дать себя избить - хуже.

### **Что можно сделать с обидчиками?**

Вариантов немного. Если ребёнка бьют, нужно обращаться в травмпункт, проходить медицинское освидетельствование, сообщать в полицию и обращаться в суд за компенсацией вреда. Ответственными за противоправные деяния будут родители и школа. Сами обидчики отвечают только после 16 лет (за тяжкий вред здоровью – 14).

Но если буллинг только эмоциональный, доказать что-то и привлечь правоохранительные органы вряд ли получится. Нужно немедленно идти к классному руководителю, а если учитель отрицает проблему — к завучу, директору. Задача школы — организовать ту самую психологическую работу внутри класса или нескольких классов, чтобы прекратить насилие.

### **Если я вмешаюсь, хуже не станет?**

Не станет. Травля - это не единичный конфликт. Их может быть множество. Если ребёнок стал объектом буллинга, он уже не может справиться с агрессией своими силами.

*Худшая политика — решить, что ребёнок сам разберётся с проблемами.*

Некоторым это действительно удаётся. А многие ломаются. Дело может дойти даже до суицида. Вы хотите проверить на своём ребёнке, повезёт ему или нет?

**Если ребенок оказался жертвой травли скажите ему:**

- **«Я тебе верю»**, это поможет ребенку понять, что Вы хотите и в состоянии помочь ему с его проблемой.

- **«Мне жаль, что с тобой это случилось»**, это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства.

- **«Это не твоя вина»**, дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот иной момент взросления.

- **«Хорошо, что ты мне об этом рассказал»**, это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой.

- **«Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что с тобой произошло»**, оценив смелость ребенка, Вы поднимете его самооценку, что

ему просто необходимо для выхода из сложившейся ситуации.

- **«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»**, это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.

### **Как поддержать ребёнка?**

- Если травля уже есть, то это повод обратиться к психологу, причём разбираться надо сразу всей семьёй. Если ребёнок занимает в семье позицию жертвы, то и в школе будет то же самое.
- Покажите, что вы всегда на стороне ребёнка и готовы помогать ему, разбираться с трудностями до самого конца, даже если это будет непросто. Никаких предложений перетерпеть сложный период быть не должно.
- Постарайтесь уничтожить страх. Ребёнок боится и обидчиков, и учителей, которые могут наказать его за нарушение норм поведения, если он даст отпор или пожалуется. Расскажите, что его самоуважение важнее, чем мнение одноклассников и учителей.
- Если ребёнку не хватает возможностей для самоутверждения в школе, найдите для него такие возможности. Пусть он покажет себя в хобби, спорте, дополнительных занятиях. Нужно привить ему уверенность. Для этого нужны практические подтверждения своей значимости, то есть достижения.
- Сделайте вообще всё, что поможет поднять ребёнку самооценку. Это отдельная тема. Переройте весь интернет, перечитайте всю литературу на эту тему, поговорите со специалистами. Всё, чтобы ребёнок поверил в себя и в свои силы.

### **Что нельзя говорить?**

Иногда родители занимают позицию, при которой их помощь становится вредной. Некоторые фразы сделают только хуже.

**«Ты сам виноват», «ты так себя ведёшь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то».** Ни в чём ребёнок не виноват. И у каждого из нас можно найти

отличия от других, недостатки. Это не значит, что каждого могут травить. Обвинять жертву и искать причины буллинга — значит оправдывать обидчиков. Так вы встанете на сторону врагов своего ребёнка.

**«Не обращай внимания».** Травля — это грубейшее вторжение в личное пространство, не реагировать на такое нельзя. В какой-то момент обидчики и правда могут отстать. Не факт, что к этому времени от самооценки и от самоуважения ребёнка хоть что-то останется.

**«Дай им сдачи».** Рискованный совет, который ставит под угрозу здоровье ребёнка и обостряет конфликт. Если жертва пытается неумело сопротивляться, травля только усиливается.

**«Что вы делаете, ему же плохо!».** Этими или похожими словами пытаются утихомирить нападающих. Не старайтесь достучаться до тех, кто травит, объясняя, что жертве плохо. Так вы только докажете, что жертва слабая, а обидчики — сильные, то есть подтвердите их позицию.

### **Надо ли переводить ребёнка в другую школу?**

Популярна позиция, что перевод ребёнка в другой класс или школу — это неудачная мера, потому что на новом месте будет то же самое. Лучше научить ребёнка вести себя по-новому, чтобы он закалял характер и мог дать отпор.

На самом деле нет. Как мы уже выяснили, травля начинается там, где у ребёнка нет права выбора коллектива. Потенциальной жертвой может стать любой. И буллинг невозможен, если педагогический состав умеет пресекать травлю в самом начале.

То есть переход в другой коллектив (например, в школу, где углубленно изучают предметы, близкие ребёнку) или к другому учителю может исправить ситуацию.

*Если не удаётся решить проблему, если учителя в школе закрывают глаза на травлю, если ребёнок боится идти в школу, то смените её.*

А потом уже, на новом месте и с новыми силами, ходите к психологу и учите ребёнка моральной стойкости.

**Уважаемые родители,** можно надеяться, что Ваш ребёнок не будет ни жертвой, ни агрессором. Но на всякий случай **помните:**

- Буллинг — распространённое явление, которое было всегда.
- Травля растёт там, где её выращивают: в коллективе, где собраны слишком разные дети без общих целей и интересов. Стать жертвой может любой человек, так как все мы чем-то отличаемся от других.
- Дети не всегда рассказывают родителям о травле, но без вмешательства взрослых проблему решить сложно. Устранять буллинг нужно во всём классе сразу, работать с учителями и психологами.
- Главное — спасти детскую самооценку, чтобы это не вылилось в серьёзные психологические проблемы во взрослом возрасте.