

Ребенок и буллинг: что должны знать родители?

Рекомендации психолога

Буллинг – далеко не новая проблема как для всего мира, так и для Украины в частности. За одним этим словом стоят тысячи психологических проблем у детей и сломанных жизней. Известно, что в Украине примерно каждый четвертый ребенок сталкивается с травлей в школах, и почти половина из них ничего никому не рассказывает, оставаясь со своими проблемами один на один.

Как понять, что ребенок стал жертвой или провокатором буллинга? Что должны делать родители в такой ситуации? Как надо воспитывать детей, чтобы не допускать таких ситуаций?

— Кто же может оказаться объектом травли? — Любой человек! Абсолютно любой... Каждый из нас имеет свои болевые точки. Методом перебора агрессор обязательно найдет то, что заденет именно Вас: национальность, необычная внешность, бедность/богатство, особенности здоровья... все, что угодно.

Поэтому популярный и «любимый» (но не правильный) совет, который дают жертве травли это: «Тебе надо понять, что в тебе не так, чем ты вызываешь такое к себе отношение и измениться». Часто, очень часто человеку, подвергшемуся травле, пытаются объяснить, что именно он является причиной того, что к нему плохо относятся, что в этом есть какая-то справедливость. Стоит сказать, что и у самой жертвы может быть желание объяснить такое к себе отношение каким-нибудь своим изъяном. Потому, как это дает хоть небольшую, но иллюзию контроля над ситуацией. Относительно детей, скорее всего подвергнутся буллингу быстрее и жестче те, которые не получают в своей семье поддержку. Они более незащищенные и вряд ли пойдут жаловаться родителям, тем самым «развязывая руки» агрессорам. Любая инаковость, беззащитность, безусловно, быстрее привлечет к себе внимание, вызывая желание «придвинуть».

— Как понять родителям, что их ребенок стал жертвой агрессивного преследования?

— Обратите внимание на смену его настроения, поведения. Если обычно веселый, общительный ребенок предпочитает остаться дома, не хочет идти в школу, начинает плохо спать, часто простужается, теряет аппетит, замыкается в себе, то можно предположить, что в школе с ним происходит

что-то плохое. Поговорите с ребенком, постарайтесь деликатно выяснить, чем он расстроен.

— Как остановить буллинг ребенка?

— Если родитель считает, что ребенок подвергся травле, то рекомендуется незамедлительно прийти в школу к классному руководителю и сообщить ему, что Вашего ребенка травят. Именно этими словами. Правда далеко не все педагоги захотят развивать эту тему и попытаются объяснить Вам, что Ваш сын или Ваша дочь просто не пользуется популярностью у одноклассников. Здесь важно самим родителям четко понимать разницу в том, что далеко не каждый ребенок обязан стремиться быть «Звездой», но безопасность в классе необходима любому, даже самому непопулярному ребенку, и четко доносить эту мысль до педагога.

Очень часто быстрая реакция и появление родителей перед задирами способны пресечь развитие травли, потому как она случается там, где есть разрешающий или нереагирующий взрослый. Если педагог услышит родителей и четко даст понять классу, что подобное явление недопустимо, то любые проявления травли гасятся довольно быстро. Когда переговоры с педагогом не принесли желаемых результатов, то в школе существуют завучи, директор. Совет в этом случае весьма непсихологический – действовать максимально бюрократично. Ваша цель, как родителя – защитить ребенка. В запущенном случае имеет смысл перевести его в другую школу, класс или на домашнее обучение. Помимо вышесказанного стоит учить детей антиманипулятивному поведению, чтобы в дальнейшем он чувствовал себя увереннее.

— Как распознать, что ребенок стал инициатором травли?

— Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом (например, сами бывшие жертвы травли). Такие дети, скорее всего, постараются отыграться на своих одноклассниках. Но случается, что буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией. И он вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятная перспектива неотвратимости последствий его действий.

— Что делать в таком случае?

— Если родитель узнает, что его ребенок агрессор, то имеет смысл выяснить причины его поведения. И уже в зависимости от этого – либо отправить его, например, в спортивную секцию, где он мог бы проявлять свои лидерские качества без ущерба для психологического/физического здоровья других, либо приготовиться к семейной терапии, а также объяснить степень юридической ответственности за свое поведение. Часто потребуется и то, и другое.

— Кому в случае буллинга нужна помощь – тому, кто совершают травлю, тому, кого травят или наблюдателям? И почему?

— Буллинг – это болезнь конкретной группы. Психологическую травму получают все: агрессоры, жертвы, безмолвные свидетели. В психологии есть термин «травма наблюдателя». Многие дети не могут самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием над их одноклассниками. Им может потребоваться помочь специалиста. Впрочем, как и всем остальным.

Стоит отметить, что далеко не в каждом классе процветает травля. Там, где дружный коллектив, где есть педагог (завуч и/или директор школы), непримиримый с данным явлением, а также наложен диалог с родителями, травли либо нет вообще, либо она быстро пресекается.

— Как родителям не допустить, чтобы их ребенок стал жертвой/инициатором буллинга? Существуют ли какие-то правила воспитания?

— Есть фундаментальный еврейский закон, Заповедь: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Ваикра 19:18), подразделяющийся еще на несколько заповедей, одна из которых: «Люби Гера, ибо пришельцем ты был в чужой земле» (Дварим (Второзаконие) 10:19), а также: «И пришельца не обижай и не притесняй его» (Шмот (Имена) 22,20.) Объясняется нашими мудрецами (Раши), что речь идет о словесном оскорблении (унижении и травли) и поражении человека в его правах, то есть угрозе имуществу или жизни. И данного отношения допускать ни в коем случае нельзя. Человек обличенный властью и силой не имеет права притеснять тех, на кого эта власть и сила распространяются. Об этом нужно много разговаривать со всеми детьми класса, в котором существует травля.

— Можно ли оградить ребенка от кибербуллинга?

— В наше время набирает обороты кибербуллинг. Это травля в интернет пространстве, в частности, в соцсетях. Кибербуллеров привлекает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Скорость распространения информации колossalная. Нанесенный вред может оказаться куда больше, чем даже самая жесткая школьная травля. Родителям нужно разъяснить детям правила пользования интернетом: с кем общаться, с кем нет. Какие свои фотографии можно выставлять и пересыпать, а какие нет. Научить детей блокировать нежелательных собеседников. И обязательно говорить, что оскорблений в адрес кого бы то ни было, могут стать поводом для самого настоящего судебного разбирательства.

— Главный совет для родителей – как помочь ребенку избежать травли?

— Буллинг – это тяжелое испытание. Лучшее, что может сделать родитель для своего ребенка в этой ситуации – это дать ему понять, что с любой бедой он может обратиться, получив необходимую поддержку и защиту. Худшее – это сказать: «Разбирайся сам!» Ребенок один в этой битве не справится...