

Как не стать жертвой буллинга в школе.

Широкое распространение смартфонов привело к тому, что все чаще в сеть попадают видео, на которых подростки избивают, унижают друг друга, причем делают это коллективно. Раньше такие явления тоже встречались, просто мы знали о них меньше. Любое агрессивное преследование коллективом одного человека, будь то побои, оскорбления, насмешки или очень распространенный бойкот - игнорирование, все это является одним из видов насилия и называется буллингом, или более привычным нам словом "травля".

К сожалению, это довольно распространенное в России явление.

По словам Светланы Богатыревой, иногда источником травли выступают сами учителя, выбирая подавление как наиболее удобный способ управления коллективом. Некоторым из них кажется, что, разделив детей на лидеров коллектива и всех остальных, они оказывают помощь в самоорганизации. В действительности они пытаются облегчить свою задачу и делают иерархию в детском коллективе легитимной. Это часто является основой и началом буллинга. Кроме того, учитель может неосознанно все время поощрять детей с одним типом поведения, принижая значение других. Педагогу хочется закрепить определенный способ поведения, сделать его образцом, но психологически это поощряет неравенство, что воспринимается детьми как выделение любимчиков и может вызывать агрессию всей остальной группы.

Стоит отметить, что, даже если учитель не является источником травли, именно в его руках находится управление динамикой – будет ли травля развиваться или будет пресечена. К сожалению, далеко не все взрослые, которые являются главными в детском коллективе, осознают это и имеют компетенции для работы с подобными ситуациями.

Как утверждают психологи, родителям довольно просто понять, что ребенка травят. Он становится замкнутым, неохотно идет в школу, теряет интерес к учебе. Может появиться подавленное состояние, повышенная тревога, беспокойство, нежелание обсуждать школьные дела. Также может оказаться порванной одежда, грязным - рюкзак или учебные принадлежности. Дети, которые доверяют родителям, могут рассказать прямо, как правило, это школьники младшего звена. Подростки, наоборот, отделиваются фразой "все нормально". Им кажется, что они уже достаточно взрослые и в состоянии

разрешить все самостоятельно. Если между школьником и его родителем есть контакт и высокий уровень доверия, они могут обсуждать любые проблемы, и не только школьные, ребенок проще и охотнее расскажет о буллинге в отношении себя или же своих одноклассников. Поэтому взрослым необходимо поддерживать привязанность и развивать хорошие отношения со своими детьми, сколько бы лет им ни было.

Психологи советуют, если у родителя появились подозрения или уверенность в том, что ребенка травят, ни в коем случае нельзя пускать ситуацию на самотек в надежде, что "сами разберутся", "перерастут", "это укрепляет характер" и тому подобное. Надо понимать, что травля – это борьба неравноценных сил. Ребенок один, а против него целая группа или авторитетный взрослый – учитель. Такое неравноправие не только не укрепит характер, а создаст человеку психологическую травму, которая может впоследствии преследовать его всю дальнейшую жизнь в обществе. А вот если родитель встанет на сторону своего ребенка, силы будут примерно равны. Непродуктивно на этом этапе искать вину или причину в ребенке, это только закрепит в нем комплекс жертвы. Сначала надо разрешить ситуацию в его социальной группе, где возник и происходит буллинг.

Затем надо найти контакт с учителем, объяснить ему, что какими бы ни были особенности личности или поведения ребенка, каждый имеет право на безопасную среду для обучения. Это написано в нормативно-правовых документах - и в законе об образовании, и в уставе школы. В насилии всегда виноваты агрессоры, а не жертва, это они выбирают причинять боль, физическую или психологическую, и должны быть за это ответственны. В случае, если учитель будет поддерживать такую точку зрения, совместно с ним выработать стратегию, привлечь школьного психолога, администрацию школы.

На этой стадии бесполезно взывать к жалости и состраданию травящих, показывать, как плохо жертве. Необходимо понимать, что это и есть цель агрессоров. Важно однозначно объяснить, что такое их поведение – это насилие и это недопустимо. И если насилие будет продолжаться, то будут приняты соответствующие меры – на уровне школы или даже правоохранительных органов. Родители должны быть готовы фиксировать все материальные доказательства травли – испорченные вещи, синяки, ушибы и травмы, оскорбительные сообщения в социальных сетях - и пойти с ними в суд, если потребуется.

Разрешив ситуацию, в которой ребенку угрожала прямая опасность, важно задуматься: что же стало пусковой кнопкой, почему такая ситуация сложилась и ее центром стал именно он. Ни в коем случае нельзя рассматривать ситуацию с позиции "сам виноват". Буллинг – это симптом нездорового коллектива. Психологи доказали, что когда есть травля, страдают все дети. Те, кого травят – очевидные жертвы, но и те, кто травит, выражают таким образом свою боль, свое душевное и семейное неблагополучие. Нередки случаи, когда жертвы травли, перейдя в другую школу, сами становились агрессорами, им нужно было куда-то направить все накопившиеся страдания. Дети-агрессоры сами часто несчастны, их могут унижать или бить в собственной семье. Насилие – это всегда замкнутый круг.

Те дети, которые не являются ни жертвами, ни агрессорами, но находятся в этой среде, тоже страдают, так как боятся оказаться на месте потерпевшего. Если в коллективе принята практика насилия, значит его руководитель это допустил, вовремя не отследил, не выразил недопустимость такого поведения или даже поощрял. Жертва могла стать ею совершенно случайно, просто потому что нужен был кто-то, на кого слить агрессию. Обычно кто-то немного отличающийся, не похожий на то, что принято в среднем в этом коллективе, кто-то, кто не является общей массой. Им может стать более слабый физически, более умный, более креативный – в общем, не такой, как все здесь. При этом, перейдя в другую школу, этот ребенок может найти "своих", таких же, как он, и стать там совершенно обычным и принимаемым.

В любом случае полезно работать над коммуникативными навыками ребенка, над его умением слушать других, корректно высказывать свое мнение, быть собой, при этом понимать ценности коллектива, а также честно отвечать себе на вопрос, разделяет он их или нет. Умение общаться с другими, работать в команде, развитый эмоциональный интеллект – это навыки, которые ведущие мировые эксперты называют ключевыми в XXI веке. Они же являются хорошей прививкой от травли, а развить их может как чуткий, принимающий родитель, соответствующие тренинги, так и работа с психологом.

Учителям в качестве профилактики полезно проводить мероприятия на сплочение класса, где у каждого будет своя роль, которая покажет остальным его сильные стороны, продемонстрирует, что мы все разные, в этом наша уникальность и каждый может быть важен. Также можно выработать совместный устав, где будет однозначное неприятие всех форм насилия и

который разработает и подпишет каждый ученик. Продуктивно занятые дети, которые чувствуют свою сопричастность, полезность, не станут травить друг друга, потому что им есть куда приложить свою энергию и они четко понимают правила игры.