

# Школьный буллинг

## Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- беспричинные боли в животе и груди;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- нервный тик, энурез;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

## Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить

консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

## Что делать родителям

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

- *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- *«Мне жаль, что с тобой это случилось»*. Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина»*. Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал»*. Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»*. Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

## Что делать учителю

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

Ситуация: две девочки объявили бойкот третьей. Учитель, получив согласие жертвы и её родителей, организует встречу с инициаторами бойкота и ещё четырьмя ребятами, занявшими нейтральную позицию. Преподаватель объясняет детям, что чувствует девочка и просит их придумать два-три возможных решения, как уменьшить её страдания. Чувствуя важность своей миссии, дети активно включаются в «проект». Раз в неделю все участники встречаются и рассказывают о своих успехах. Через несколько таких встреч ситуация, как правило, себя исчерпывает.

## Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

**Нельзя закрывать глаза на случаи травли!!!**