

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ТРАВЛИ В ШКОЛЕ

Советы психологов родителям

Наверное, каждый родитель хот раз в жизни слышал слово «буллинг» Это слово пришло к нам из английского языка и означает оно агрессивное преследование одного из членов коллектива, или, говоря простыми словами **школьную травлю**. Проблема буллинга – одного из страшных явлений нашего общества, как правило, возникает в подростковом возрасте. Именно в это время у подростка закладывается основа дальнейшего поведения, например, «жертвы», которому ребенок будет следовать всю последующую жизнь. Буллинг как социальное явление может нанести ребенку психологическую травму на всю жизнь.

Травля уничтожает самооценку человека. У объекта буллинга формируются комплексы. Ребёнок начинает верить, что заслужил плохое отношение к себе.

В этой памятке мы собрали полезные рекомендации психологов, как помочь своему ребенку не стать жертвой школьной травли, а если травля уже имеет место, как ей противостоять.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ НАСИЛИЯ

- **физическое.** Это побои (как правило, систематические), пинки, толчки, порча вещей и многие другие варианты. Нередко это приводит не только к появлению шишек и синяков на теле ребенка, но и к более серьезным травмам, таким как переломы, повреждения внутренних органов.
- **психологическое.** Словесные издевательства, оскорбления, игнорирование, различные действия, которые наносят урон преимущественно психике жертвы (к примеру, отнимание вещей с целью пошвырять их, чтобы жертва побегала, пытаясь отнять, плевки, подсовывание неприятных предметов в рюкзак — бутылок с мочой, трупиков животных).
- **сексуальное.** Это различные грубые действия сексуального характера — облапывание, стаскивание одежды, расстегивание бюстгалтера.

Зачастую травля переходит в интернет, когда ребенок приходит домой, и, зайдя на свою страничку в социальных сетях, сталкивается с унижениями оскорблениями. Когда обидчики ребенка распространяют лживую информацию о нем, делают мемы из фотографий, это явление называется кибербуллинг. От кибербуллинга все больше детей заканчивают жизнь самоубийством.

КОГО ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?

В группу риска может попасть почти любой ребенок: для травли ищут повод, что-то, чем ребёнок отличается от других (в любую сторону). Это могут быть физические недостатки, проблемы со здоровьем, плохая успеваемость, отсутствие модной одежды или дорогих гаджетов. Часто страдают замкнутые дети, у которых мало друзей; домашние дети, которые не умеют общаться в коллективе, и вообще все, чьё поведение не похоже на поведение большинства.

КТО ТРАВИТ?

Агрессорами могут выступать активные дети, претендующие на роль лидера в классе; это могут быть агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БУЛЛИНГУ

Как родителям узнать, что ребенок стал объектом буллинга?

Вас должны насторожить:

- Синяки, ссадины, которые ребенок не может и не хочет объяснить.
- Сломанные вещи, испорченная одежда, часто «теряющиеся» вещи.
- Ребенок ищет повод не ходить в школу.
- Испорченная успеваемость.
- Ночные кошмары, бессонница.
- Потеря аппетита.
- Ребенок стал быстро уставать, не может сконцентрироваться на чем-то одном.
- Приступы агрессии, гнева.
- Появились фобии и страхи, связанные с чем-то конкретным.
- Ребенок постоянно испытывает чувство вины и стыда.
- Уходы из дома.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для многих детей поделиться проблемой со взрослым очень непросто. Страх прослыть ябедой или усугубить ситуацию, нежелание разочаровывать и расстраивать маму или папу, стыд - всё это часто мешает открыться. Поэтому так важно вызвать ребенка на разговор. Поблагодарите его за откровенность, дайте ему понять, что его услышали, что он не останется один на один со своей проблемой.



«Спасибо, что рассказал мне все. Мы вместе подумаем, как тебе помочь»

Такие, казалось бы, простые слова зачастую оказывают куда более действенный и положительный эффект, чем распространённые «не обращай внимания», «будь умнее и просто пройди мимо», «дай сдачи». Они воспринимаются ребёнком как совет разобраться во всём самому, не отвлекать родителя всякими глупостями и не ждать, что ему кто-то поможет.

Бывает так, что родители пытаются найти причину буллинга в самом ребёнке: «Подумай, чем ты мог обидеть ребят?», «А кого-то еще обижают или только тебя?». Оправдывать буллинг какими-то особенностями ребёнка нельзя.



ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ



Первоочередная задача родителя донести эту мысль максимально доступно и понятно.

Постарайтесь как можно больше узнать о происходящем, задавайте наводящие вопросы, но не превращайте спокойную беседу в допрос. Вовлекая ребёнка в обсуждение решения проблемы, вы поможете ему вернуть часть утраченного контроля, постепенно научите его принимать решения и нести за них ответственность.

«Давай вместе подумаем над этим. Какой ты видишь выход из этой ситуации?»



Говоря ребенку такие слова, вы показываете, что воспринимаете его как взрослого и прислушиваетесь к нему. К тому же так можно увидеть ситуацию изнутри.

Обсудите вместе с ребенком дальнейшее поведение. На оскорбления всегда отвечать, но спокойно, не скатываясь в ответную ругань. Отсутствие страха или злости в ответе создает впечатление уверенности в себе, что обезоруживает нападающего. Если ребенок 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: «Помогите! Пожар!». Непривычно, но действует.

Посоветуйте своему ребенку физически дистанцироваться от агрессора, стараться заводить друзей и держаться поближе к ним. Собрав вокруг себя команду, можно отпугнуть агрессора.

Поговорите с учителем. Постарайтесь сохранять спокойствие и объективность, предоставляйте все имеющиеся у вас факты (диктофонные записи, слова свидетелей, распечатки звонков и сообщений, переписки в социальных сетях, если речь идет о кибербуллинге) и доводы. И лучше не просить как-то повлиять на ситуацию, а именно поинтересоваться, какие конкретно шаги предпримет педагог, чтобы остановить травлю. Что он может предложить, чтобы обеспечить ребёнку максимально возможный уровень безопасности на своих уроках и на переменах.



КАК ДОКАЗАТЬ БУЛЛИНГ?

Если ребёнка избивают, нужно обращаться в травмпункт, фиксировать побои, проходить медицинское освидетельствование, сообщать в полицию и обращаться в суд за компенсацией вреда. Ответственными за противоправные деяния будут родители и школа. Делайте фотографии поврежденного имущества (порванный рюкзак или тетрадь).

Доказать психологический буллинг сложнее – от насмешек и издёвок легко отказаться, если нет свидетелей.

Для доказательства травли в интернете необходимо проявить настойчивость: при первом же появлении оскорбительных сообщений необходимо сделать фотографию экрана (принтскрин). Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.



Если учитель отрицает факт травли, идите дальше: к завучу, директору, в РОНО, Городское управление образования. Задача школы - организовать ту самую психологическую работу внутри класса или нескольких классов, чтобы прекратить насилие. Не помешает поговорить и с родителями обидчика. А если к вам присоединятся другие мамы или папы, можно будет говорить о переводе агрессивного ребёнка в другую школу или, в тяжёлых

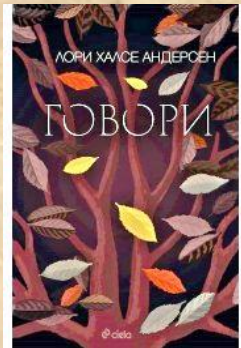
случаях, об обращении в соответствующие инстанции с доказательствами.

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

Задача родителей — не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.



Художественная литература о травле в школе



Андерсон, Лори Хальс. Говори : [роман : 16+] / Лори Хальс Андерсон ; [перевод с английского Ольги Александровой]. - Санкт-Петербург : Азбука, [2014]. – 219 с.

Где спросить книгу: Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7).

*На школьной вечеринке по поводу окончания летних каникул пятнадцатилетняя Мелинда вызвала полицейских, но сбежала до приезда копов, ничего и никому не объяснив. Поэтому учебный год начался для нее ужасно. Друзья отвернулись от девушки. В школе никто с ней не общается. Она - изгой, пария. И постепенно сама Мелинда перестает разговаривать не только в школе, но и дома. Сможет ли девушка рассказать о том, что действительно произошло на вечеринке? Сможет ли она дать отпор тому, кто обидел ее и кого она считает чудовищем? Удастся ли Мелинде преодолеть свои страхи и начать **говорить**? Вот уже пятнадцать лет книга пользуется неизменным успехом у читателей. Критики назвали ее "захватывающей и великолепной".*



Железников, Владимир Карпович. Чучело: повесть / Владимир Железников ; худож. В. Гольдяев. - Москва : Детская лит., 2012. - 270 с. : ил., порт. - (Школьная библиотека).

Где спросить книгу: Зал детской литературы (Бардина, 25), Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7), Ф. 1 (Строительная, 34), Ф. 3 (н.п. Высокий), Ф. 5 (н.п. Протоки).

Двенадцатилетняя Лена Бессольцева — новенькая в классе. Она выделяется среди одноклассников характером и внешним видом.

А когда наивная и добрая Лена взяла на себя вину Димки Сомова, одноклассники, не задумываясь, переходят от слов к безжалостной травле.

Сила характера и стойкость Ленки достойны восхищения. Она до последнего верит, что Дима признается, что виноват. Но испуганному мальчишке ничего не останется, как примкнуть к остальным.

Владимир Железников акцентирует внимание на доминировании общественного мнения в глазах ребёнка. На его страхе выделиться из толпы, настроить её против себя. В такой ситуации важно объяснить ребёнку, что он не должен бояться высказывать своё мнение, отличное от окружающих. Обязательно найдутся дети, вторящие ему.

«Вот ты и не знаешь, что это такое, когда тебя гоняют, как зайца. А получается, раз побегал — значит, виноват. Теперь я учёная — надо отбиваться, если даже их много и тебя бьют. Но бежать нельзя. Тогда я этого не понимала и побежала.»

Кинг, Стивен. Кэрри: [роман : 16+] / Стивен Кинг ; [пер. с англ. А. И. Корженевского]. - Москва : АСТ, [2014]. - 313 с. - (Король на все времена).

Где спросить книгу: Абонемент (Бардина, 25).

Роман, после публикации которого Стивен Кинг проснулся знаменитым. История затравленной одноклассниками, забитой матерью девушки из маленького городка Касл-Рок. Девушки, в которой дремлет чудовищный по силе дар телекинеза.



Мураками, Харуки. Молчание / Харуки Мураками; пер. с яп. А. Замилова // Призраки Лексингтона: рассказы. - Москва : ЭКСМО, 2003. - 142 с.

Где спросить книгу: Абонемент (Бардина, 25), Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7).

«На самом деле, страшнее всего толпа, которая за чистую монету принимает ложь таких, как Аоки. Ничего не предлагает, ничего не понимает, лишь повинуется стадному инстинкту и пляшет под дудочку чужих мнений, красиво звучащих и удобоваримых. Они не задумываются ни на йоту о том, что могут в чем-то ошибаться; даже не догадываются, насколько бессмысленно и безвозвратно вредят другим людям. И за свои поступки они не собираются отвечать. Страшнее всего - такие вот люди. Мне снится толпа. Вокруг сплошное молчание. И у тех, кого я вижу во сне, лиц нет.»

Мурашова, Екатерина Вадимовна. Класс коррекции : повесть : [для среднего и старшего школьного возраста : 12+] / Екатерина Мурашова. - [5-е изд.]. - Москва: Самокат, 2014. - 189 с. ; 21. - (Встречное движение).

Где спросить книгу: Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7), Зал детской литературы (Бардина, 25), Ф. 3 (н.п. Высокий), Ф. 5 (н.п. Протоки).

Повесть Екатерины Мурашовой "Класс коррекции" сильно выделяется в общем потоке современной отечественной подростковой литературы. Тема детей - отбросов общества, зачастую умственно неполноценных, инвалидов, социально запущенных, слишком неудобна и некрасива, трудно решиться говорить об этом. Но у автора получается жизнелюбивое, оптимистическое произведение там, где, кажется,



ни о каком оптимизме и речи быть не может. Мурашова не развлекает читателя, не заигрывает с ним. Она призывает читающего подростка к совместной душевной и нравственной работе, помогает через соучастие, сочувствие героям книги осознать себя как человека, личность, гражданина.

Пиколт, Джоди. Девятнадцать минут: [роман : 18+] / Джоди Пиколт ; [пер. с англ. Ольги Бершадской]. - [2-е изд., испр.]. - Харьков : Клуб семейного досуга, 2011. - 620 с.

Где спросить книгу: Абонемент (Бардина, 25), Ф. 1 (Строительная, 34), Ф. 3 (н.п. Высокий), Ф. 5 (н.п. Протоки).

19 минут длилась стрельба в школе небольшого городка Стерлинг. 19 минут в руках Питера было оружие, которое отняло десяток жизней. Кто же он — хладнокровный убийца или жертва, загнанная в угол?

После этих событий автор переносит нас на несколько лет назад — в прошлое Питера, чтобы разобраться в мотивах его поступка. Мальчик с детства был изгоем. Сверстники не принимали его в школе, родители не пытались понять дома. Вскоре от него отворачивается единственная подруга, прельстившись популярностью среди одноклассников. Не найдя в себе силы дать отпор обидчикам, Питер лишает их — и себя — будущего.

В романе Пиколт прослеживается документальность происходящего. Стрельба в американских школах стала стихийным явлением. Доведённые до крайности подростки выбирают самый радикальный метод решения проблемы. Предотвратить случившееся было в силах родителей и учителей, прояви они должное внимание к Питеру.



Симонова, Лия. Круг : повесть / Л. Симонова. - Москва : Астрель ; [Б. м.] : АСТ, 2003. - 238 с. - (Любимые книги девочек).

Где спросить книгу: Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7), Зал детской литературы (Бардина, 25), Ф. 5 (н.п. Протоки).

В книге рассказывается о беспокойной жизни подростков одного из старших классов, у которых трудно складываются отношения с учителями и родителями, да и между собой они не могут найти общего языка, не умеют правильно оценивать свои поступки, что приводит к беде.

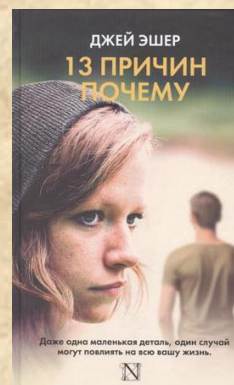
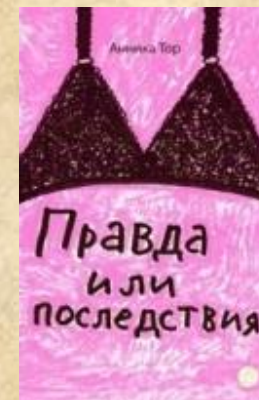


Тор, Анника. Правда или последствия: [для старшего школьного возраста] / Анника Тор; пер. со швед. Ирины Матыциной; [худож. Т. Кормер]. - Москва: Самокат, 2011. - 152 с.: ил. - (Встречное движение).

Где спросить книгу: Зал детской литературы (Бардина, 25), Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7).

Тяжело быть объектом травли, но не менее сложно выбрать правильную сторону: поддержать изгоя или присоединиться к стае? И стоит ли делать выбор?

Эта дилемма занимает главную героиню Нору и её подруг, которые успеют примерить на себя несколько ролей. Анника Тор умело переключается с образа жертвы на обидчиков. Причинами агрессии подростков выступают проблемы в семьях: где-то ребёнок обделён вниманием, а где-то растёт в атмосфере вседозволенности и не видит границ. В таких случаях за поступки детей приходится отвечать родителям.



Эшер, Джей. 13 причин почему: [роман : для старшего школьного возраста : 16+] / Джей Эшер ; [перевод с английского М. Балабанова]. - Москва : АСТ, 2014. - 319 с. ; 21 см. - (Виноваты звезды).

Где спросить книгу: Центральная детская библиотека (Ленинградский, 7).

Однажды Клэй Дженсен находит на крыльце своего дома странную посылку. Внутри – несколько аудиокассет, которые станут роковыми в судьбе юноши. Тринадцать человек.

Тринадцать причин. Тринадцать историй, рассказанных Ханной Бэйкер, девушкой, которой уже нет в живых. «Тринадцать причин почему» – трогательная, завораживающая история об отношениях, понимании и сострадании, которая изменила жизни подростков во всем мире.

Использованные источники:

Безруких, М. О тех, кого травят [Электронный ресурс] / М. Безруких // Здоровье школьника [сайт]. – Режим доступа: <http://www.za-partoi.ru/travjt.html> (24.01.2019).

Захваткина А. Инструкция: что делать, если ребенка травят в школе [Электронный ресурс] / А. Захваткина. - Режим доступа: <https://www.asi.org.ru/article/2018/09/26/instruksiya-что-делат-esli-rebenka-travyat-v-shkole/> (24.01.2019).

Как бороться с буллингом в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tutknow.ru/psihologia/5646-kak-borotsya-s-bullingom-v-shkole.html> (24.01.2019).

Как бороться с буллингом в школе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://psycholic.ru/deti/bulling-v-shkole.html> (24.01.2019).

Нериз, Е. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь [Электронный ресурс] / Е. Нериз. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/blog/71131/> (24.01.2019).

Солдатова Г. Пять фраз, которые помогут, если ребенка травят в школе [Электронный ресурс] / Г. Солдатова.– Режим доступа: https://mel.fm/travlya-v-shkole/2608741-bullying_react (24.01.2019).

Травля в школе: что может сделать ребенок, чтобы остановить школьный буллинг [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.uaua.info/ot-6-do-9/shkola-ot-6-do-9/news-47701-travlya-v-shkole-что-может-sdelat-rebenok-чтобы-ostanovit-shkolnyiy-bulling/> (24.01.2019).

Цыпленкова О. Кибербуллинг: что это? [Электронный ресурс] / О. Цыпленкова// Здоровье школьника [сайт]. – Режим доступа: <http://www.za-partoi.ru/article.854.html> (24.01.2019).

Что делать, если ребенка травят в школе [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://lifehacker.ru/school-bullying/> (24.01.2019).

