

Как научить детей противостоять буллингу?

8

Ссоры, конфликты, агрессивные игры — нормальная часть детства. Но что делать, если это превращается в затяжную травлю? Это проблема, с которой в России сталкивается каждый третий ребенок



Как отличить игру или конфликт от буллинга?

Буллинг или травля — это постоянное психологическое, а иногда и физическое воздействие группы агрессоров на ребенка или небольшую группу детей. «Это всегда неравновесность сил, превалирование группы над индивидом и систематичность. В отличие от травли, простой конфликт может быть решен или исчерпан, в него вступают потенциально равные стороны.

Буллинг возникает тогда, когда одна из сторон страдает. Стрдание ребенка бывает не так очевидно, пытаясь поддерживать всю компанию детей, он может делать вид, что ему тоже смешно. Но на самом деле ему некомфортно, и здесь нужна забота как со стороны родителей, так и со стороны школы».

Как понять, что ребенок подвергается травле?

Если физическое насилие еще можно отследить, то психологическое — очень трудно, потому что оно происходит тайно, учителя его часто не замечают или игнорируют. Поэтому в первую очередь должен произойти диалог с родителями. Они должны отбросить сильные эмоции и просто поддержать ребенка, который столкнулся с травлей, помочь ему пережить этот опыт. Но нельзя читать нотации или выражать осуждение, даже мимикой: тогда ребенок может еще больше замкнуться в себе и остаться наедине со своей травмой.

Распространенный тип травли сегодня — это кибербуллинг. Он отличается от травли онлайн способом распространения информации и масштабностью аудитории. В интернете агрессор рассчитывает на анонимность и безнаказанность, это стимулирует продолжать травлю. Сейчас нет технических средств, выявляющих травлю онлайн, не нарушая личное пространство ребенка. Поэтому и здесь с ребенком нужно разговаривать, поддерживать его.

Кто и почему становится жертвой буллинга?

Больше всего уязвимы для травли группы с необычным для всех остальных признаком: отличники, дети из менее обеспеченных семей и так далее. Причиной буллинга может стать внешность, национальность или какой-то случай — например, девочке стало плохо на уроке.

Причиной буллинга может быть отсутствие позитивной групповой динамики: единых правил поведения, целей и командного духа, которые помогали бы всем в классе чувствовать себя в безопасности и не бороться за авторитет, а в идеале — быть единым целым и помогать друг другу. «Учитель готов работать с каждым отдельным учеником и не учитывает отношения между детьми, — поясняет эксперт. — Если в группе нет значимого взрослого, который задавал бы правила поведения, законы устанавливаются самими детьми». И часто это становится правом сильного большинства на травлю меньшинства.

Последствия травли

Человек теряет веру в себя, приобретает комплексы и чувство вины — виктимность, поясняет Пудовинникова. Состояние жертвы при физической, психологической и интернет-травле примерно одинаковое. Это подавленность, психосоматические заболевания, ребенок не хочет рассказывать про школу, становится замкнутым. Длительная травля может привести к тяжелейшим последствиям, вплоть до депрессий.

Многие считают, что через преодоление сложностей ребенок становится сильнее. Но любое подавление эмоций приводит к глубоким внутренним конфликтам. Подавленные эмоции нередко вызывают вспышки агрессии, мести.

Ребенок, которого травят в школе, может прийти домой и бить кошку или собаку. Внутренняя обида остается очень надолго. Когда этот человек вырастет, он будет точно так же бить своих детей. Если этот цикл агрессии не прервать осознанностью и эмпатией, он будет бесконечным.

Агрессоры тоже страдают

Эксперты полагают, что проблема буллинга существует не только для его жертв. Счастливые и гармоничные дети, как правило, не становятся агрессорами. Для агрессора травля — это момент, когда он испытывает эйфорию. В повседневной жизни он сам может подвергаться буллингу или чувствовать себя неполноценным.

Даже свидетели, которые остаются в стороне, тоже участники травли, потому что ей не противостоят, игнорируют, не рассказывают взрослым. Но родитель должен поддержать ребенка в любом случае агрессор чаще всего тоже испытывает чувство вины за то, что он сделал.

Как противостоять травле?

Пути выхода зависят от ситуации. Если о жертве распускают слухи — это одно. Если ее бьют в подворотне — это уже уголовное дело.

В России проблема буллинга не регулируется законом, если дело не доходит до явного вреда здоровью и — реже — имуществу. Поэтому очень важно собирать доказательства травли. Часто бывает, что, когда родители рассказывают администрации о буллинге, им могут ответить, что это просто конфликт, дети сами разберутся или что жертва сама виновата. Можно собирать свидетельства нейтральных сторон (например, поговорить с другими родителями), делать скриншоты сообщений, фотографировать испорченные вещи.

В онлайн-пространстве есть возможность заблокировать нарушителя, не оставляя его действия безнаказанными. Администраторы социальных сетей могут закрыть источник травли только по требованию самого пользователя. Эксперт по кибербезопасности добавляет, что личная информация, которую дети распространяют в социальных сетях, может стать причиной преследования не только в виртуальной, но и в реальной жизни.

Важнее всего, создать для ребенка атмосферу комфортного общения и психологической безопасности. Родителям стоит выражать ребенку поддержку и эмпатию. От школьной администрации нужно требовать создать безопасную среду — как физическую, так и психологическую, чтобы тому, кто все-таки подвергся буллингу, было комфортно снова приходить в школу. При этом если ребенка просто забирают из школы, проблема не решается: травля уже заявлена, агрессоры найдут другую жертву.

Есть несколько проектов, работающих с проблемой буллинга. «ТравлиNET» предлагает школам бесплатные антибуллинговые программы. Они включают тренинг для учителей, иммерсивный спектакль для старшеклассников, уроки толерантности и эмпатии, которые ведут кинозвезды и известные предприниматели.

Отдельно разрабатываются антибуллинговые манифесты для каждой школы — эта практика популярна за границей. Вместе с учениками школа устанавливает конкретные правила поведения в школе с поощрениями за их соблюдение и заранее прописанное наказание за несоблюдение. Каждый ученик должен прочитать и подписать этот манифест, текст помещается на информационной доске. Тогда каждый будет знать, что, например, за кражей последует минус балл на экзамене, а побои в принципе неприемлемы в данной школе, за это ученик просто исключается.

Еще один проект, помогающий бороться с буллингом, — «Детям о важном». Это мультсериал и серия книг, которые учат родителей и детей разговаривать в семье на непростые темы. Многие из этих тем связаны с отношениями между детьми в школах и на детских площадках. В каждом материале обыгрывается конкретный кейс, например, как дети травят мальчика, потому что у него тубетейка. Родители могут пропустить через себя эту ситуацию, осмыслить ее и поговорить об этом с детьми.

Существует проект против травли детей с инвалидностью — «Инклюзивная капсула» на базе программы АНО «БО «Журавлик». Это реализация одной из моделей инклюзивного образования. Проект собирает и поддерживает инициативную группу родителей, чтобы их дети могли учиться в обычной школе. При этом для детей с особенностями развития оборудуется специальная зона, где с ними работают личные тьюторы, поведенческие аналитики, и зона разгрузки, где дети могут отдохнуть. Остальные школьники привыкают к участникам программы, общаются с ними — проходят период обратной инклюзии. Так возможность травли минимизируется.

Ребенку часто не хватает своих ресурсов, чтобы выйти из буллинга. Нужно выяснить, в курсе ли учитель, предложить ему и администрации школы разделить ответственность. И в то же время поднимать самооценку ребенка, окружать его заботой, объяснять, что он не виноват, что жертвой может быть любой»

Буллинг – это...



Буллинг (от глагола bully — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический террор в отношении человека.