

## Что такое буллинг и что с этим делать?

**Буллинг** — это постоянные намеренные негативные действия, направленные на одного и того же члена коллектива со стороны другого члена коллектива или группы лиц.

Буллинг может принимать различные формы:

- распространение слухов,
- угрозы,
- физическое или словесное нападение,
- исключение ребенка из группы, изоляция,
- другие жесты или действия, причиняющие вред ребенку прямо

или косвенно.

Буллинг включает в себя:

- желание причинить вред кому-либо,
- само вредоносное действие,
- дисбаланс силы между обидчиком и жертвой,
- повторение такого поведения,
- несправедливое использование силы,
- очевидное наслаждение обидчика и чувство угнетенности

жертвы.

Наиболее близкими русскими аналогами слова “буллинг” являются “травля” и “издевательство”.

### С чем не следует путать буллинг?

Члены коллектива, склонные к **агрессивному поведению**, часто эмоционально не уравновешены и не контролируют свое поведение. Члены коллектива же, которые совершают буллинг, делают это с целью унижить (установить отношения доминирования) и при этом сохраняют здравомыслие и контроль над своими действиями.

Ни один подросток не избежал **конфликтов** с одноклассниками. Это не вредно, если конфликт разрешается взаимоприемлемым образом. Но насмешки и драки превращаются в буллинг, если происходят преднамеренным и повторяющимся образом. Есть три особенности, которые отличают буллинг от других форм негативного поведения и действий:

1. Направленность на конкретного человека.
2. Повторяемость.
3. Превосходство одной из сторон конфликта (моральное, численное, физическое) над другой стороной.

Если кого-то из членов коллектива не любят, у него нет друзей, его неохотно принимают в компанию, но насилия в его адрес нет, это не травля, а **непопулярность**. При непопулярности человеку может быть обидно, грустно и одиноко. При травле ему страшно, он не чувствует себя в безопасности. Никто не может обещать каждому члену коллектива, что он будет всем нравиться. Но безопасность, физическую и психологическую, учебное заведение обязано обеспечить каждому члену коллектива.

### Каковы признаки регулярной травли?

Человек может ничего не говорить о своих проблемах. Но есть признаки, игнорировать которые нельзя:

1. Физические отметки (такие как порезы и ушибы) без логического объяснения, особенно если они часто встречаются.
2. Нет желания проводить время на общественных мероприятиях, проводить время с друзьями.
3. Частая потеря вещей или исчезновение предметов из дома, порванная одежда или испорченные книги, сломанные гаджеты или какие-либо другие личные вещи.
4. Разговоры о чувстве одиночества, скрытное и замкнутое поведение.
5. Неожиданное изменение в поведении: чрезмерное беспокойство, привязанность к родителям, сопротивление повседневным делам.
6. Необычно агрессивное поведение, запугивание более слабых.
7. Жалобы на физические боли без каких-либо медицинских причин (например, головные боли, проблемы со сном, пищевые нарушения).
8. Внезапное снижение успеваемости и трудности в концентрации внимания.
9. Жалобы на вещи, которые раньше не беспокоили (на внешний вид, на место жительства и т.д.).
10. Саморазрушительное поведение, побеги из дома, самоповреждения или разговоры о суициде.

#### **Чего не надо делать**

1. Ждать, что само пройдет. Не замечать.
2. Искать причины и объяснения. Наличие объективных причин не делают травлю допустимой. Это как будто вместо лечения болезни оправдывать ее разгуливающим вирусом.
3. Путать травлю и непопулярность.
4. Считать травлю проблемой только жертвы. В очень щекотливом положении оказываются молчаливые свидетели. Многие в глубине души понимают, что происходит что-то нехорошее, но не имеют решимости сказать об этом, боясь сами оказаться в роли жертвы. В результате в их мировоззрении появляется убеждение, что они — нехорошие люди, а мир кругом небезопасен.
5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы. Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы, в размытости границ допустимого и недопустимого, отсутствии правил игры либо отсутствии взрослых, устанавливающих эти правила.
6. Давить на жалость к жертве. Лишнее негативное внимание к жертве только усугубит ее положение.
7. Мириться и терпеть.

**Как мне побудить моего ребенка говорить, если он не хочет рассказывать мне, что происходит?**

Единственным выходом является откровенный, но деликатный разговор и общее решение, как преодолеть проблему. Важно помнить, что вашему ребенку может быть неприятно говорить на эту тему, в этот момент он очень уязвим. Будьте терпеливыми и деликатными. Очень важно искренне поговорить, но, не устраивайте допрос, не повторяйте одни и те же вопросы по несколько раз.

Попробуйте выйти на тему насилия посмотрев вместе фильм или телепередачу, в которой говорится о запугивании, спросите мнения ребенка о поступках и мотивах всех участников, и хулигана, и жертвы, о возможностях разрешения ситуации. После обсуждения отвлеченной ситуации можно спросить, не слышал ли ребенок о чем-либо похожем, может быть он или его друзья сталкивались с чем-то похожим.

Также началу разговора может помочь история о ком-либо из знакомых, у кого дети попадали в сложную ситуацию и смогли из нее выйти.

### **Как разговаривать с ребенком, когда он готов обсуждать эту проблему?**

1. Слушайте. Просто слушайте, будьте внимательны, и не торопитесь с выводами, не выносите суждений. Поблагодарите ребенка за то, что он доверился вам, признайте, что это правильно и смело.

2. Проявляйте сочувствие к ребенку и осознавайте свои чувства. Даже если ребенок сообщает о деталях, которые кажутся вам пугающими, старайтесь сохранять спокойствие. Этот опыт достаточно сложен для него. Если он почувствует, как сильно вы обеспокоились, делиться подробностями будет труднее.

3. Не обвиняйте ребенка и не говорите: «Почему ты не сказал мне раньше?», «Тебе надо было постоять за себя!», «Ты, наверное, сделал что-то не так, раз они так ополчились против тебя!». Это отговорит ребенка говорить с вами снова.

4. Постарайтесь собрать как можно больше информации о проблеме, о том, кто и как участвует. Задавайте вопросы. Отслеживайте, чтобы вы спрашивали и слушали больше, чем говорили и судили.

5. Убедите ребенка, что вы на его стороне, и что вместе вы найдете решение. Включите ребенка в процесс решения проблемы:

- Спросите его о том, что он хотел бы сделать.
- Объясните ему, как реагировать на буллинг (см. следующий вопрос).

Было бы неплохо разыграть трудные ситуации с помощью ролевых игр.

- Помогите определить, к кому обращаться в учебном заведении, чтобы сообщить о проблеме.

- Сформулируйте вместе ответы на вопросы: Что на самом деле произошло? Кто причиняет ему боль? Что он делает?

6. Регулярно возвращайтесь к этой теме, спрашивайте у ребенка о новостях, следите за тем, как разворачивается составленный вами план.

7. Если вы считаете, что проблема серьезно повлияла на вашего ребенка эмоционально или психологически, обратитесь за профессиональной помощью к психологу.

### **Как остановить травлю?**

Не только Ваш ребенок, но и Вы оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.

1. Сообщите об этом инциденте куратору учебной группы, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним и социально-психологической службой план по изменению ситуации.
2. Сохраняйте спокойствие и избегайте чрезмерной эмоциональной реакции.
3. Поддерживайте постоянную связь с учебным заведением. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.
4. Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.

### **Как моему ребенку реагировать на издевательства?**

Справиться одному с ситуацией буллинга чрезвычайно сложно. Некоторые из перечисленных советов могут помочь в переживании трудных ситуаций. Донесите до ребенка следующие идеи, пообсуждайте их вместе. Придумайте собственные принципы.

- Необходимо отличать издевательства от приемлемых действий и шуток.
- Говорить правду и сообщать о случаях запугивания и преследования – это акт храбрости. Есть разница между доносом и защитой жизни и достоинства своей или своего друга.
- Не следует входить в группы, которые издеваются над другими, ни в роли агрессора, ни в роли наблюдателя, как бы забавно ни казалось происходящее.
- Сохранять спокойствие. Избегать споров, не отвечать тем же, не продолжать перепалку.
- Если, несмотря на молчание, травля продолжается, уверенно, глядя в глаза обидчику и твердо сказать: «Хватит делать это». Либо отреагировать такими вопросами: «Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?»». Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и быстро прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает. «Как ты это определил?» Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?»». «Что тебе мешает...?». Например, «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и т.д. «Тебе хочется так думать?» «Да, я знаю, что тебе нравится так говорить» «Я так рад, что вам весело!»

Целью всех этих ответов является перевод внимания с себя на агрессоров. То, что они делают – это их дело, это они чего-то хотят, кричат,

прыгают. Им хочется получать удовольствие от твоей обиды и от чувства власти.

- Если насилие носит физический характер, испортили вещь, мешают есть или пользоваться туалетом, ты должен обеспечить свою безопасность. Останови хулигана. Если это невозможно, немедленно покинь это место и обратись за помощью.

Очень желательно уметь защищаться. Можно рассмотреть вариант заняться боевыми искусствами или любым другим видом спорта, которые могут помочь развить уверенность и спокойствие.

- Оскорбительное поведение иногда принимает невидимые формы, и это делает его внешне нормальным.

**Как я могу помочь своему ребенку обрести уверенность в себе после издевательств?**

1. Поощряйте вашего ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя комфортно.

2. Найдите совместные занятия с ребенком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер.

3. Общайтесь. Проявляйте искренний интерес и к приятным моментам его дня.

4. Проявляйте доверие к ребенку и его способности решать различные ситуации. В то же время, заверьте его, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить ребенка от любых издевательств в будущем.

**Признаки, указывающие, что ваш ребенок издевается над другими детьми:**

1. Ведет себя агрессивно, часто вступает в конфликты и драки.

2. Частые замечания, касающиеся негативного поведения. Частые вызовы к директору, заведующему отделением.

3. Дружит с членами коллектива, которые запугивают других.

4. Не принимает ответственность за свое поведение. Обвиняет других в их проблемах.

5. Чрезмерно беспокоится о своей репутации или популярности.

6. Имеет вещи, которые вы ему не покупали. Наличие денег у ребенка, которых вы ему не давали.

**Уважаемые родители!** Откажитесь от попыток силой и угрозами добиться прекращения жестоких действий со стороны вашего ребенка. Перед вами стоит задача помочь ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Обратите внимание на стиль воспитания. Важно поддерживать контакт с сотрудниками учебного заведения.

Для решения проблем поведения ребенка может понадобиться обращение к психологу.

Республиканский центр психологической помощи

Адрес:

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

e-mail:rcpp@bspu.by

