

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ: ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Буллинг — это систематическая травля ученика одноклассником или коллективом. Жертвы агрессии всегда испытывают сильный стресс, который может отразиться на их здоровье.

Если вы думаете, что ваш ребенок подвергается травле

Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами.

«Я сегодня в школу не пойду» — почему дети часто не говорят, что их травят. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Могут присутствовать явные признаки — скажем, порезы и ушибы, регулярная пропажа или порча личных вещей (чаще, чем вы ожидаете от ребенка этого возраста) без убедительных объяснений.

Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время?

Он может быть молчаливым и замкнутым, не желая говорить о том, что происходит, или выходить из своей комнаты только на ужин. Иногда он пытается спрятать какую-то вещь (например, порванную толстовку), что может послужить вам подсказкой, или отрицает, что у него не все ладится.

Или плачет и легко расстраивается, а вы тревожитесь и гадаете, что же могло стать причиной такого состояния.

Некоторые дети срываются на близких, поэтому дома ваш ребенок может сильно раздражаться, ни с того ни сего начинать драться или спорить, хотя обычно такого с ним не бывает. Могут проявляться физические симптомы (боли в животе, головные боли) и другие признаки (нежелание идти в школу, видаться с друзьями или приглашать их в гости).

Дети помладше начинают хуже учиться. Нарушается сон, они становятся привередливыми в еде или даже мочатся в постель. Некоторые снова перед сном кладут рядом с собой мягкую игрушку.

Конечно, все эти колебания в поведении могут иметь причину, не связанную с травлей, например какое-то заболевание. Так что важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

Кто еще знает о травле?

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идет не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников.

Возможно, вы слышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребенок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Можно воспользоваться непрямым подходом, также постарайтесь проводить с сыном или дочерью больше времени.

Однако можно применить и более прямой подход, особенно действенный в беседе со старшими детьми: они сразу поймут ваши намерения. В этом случае честный и открытый разговор о ваших тревогах будет более продуктивен, поскольку ребенок увидит, что вы беспокоитесь о нем, но уважаете его чувства. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда

готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы.

Если ваш ребенок рассказал вам о травле

1) *Выслушайте ребенка и покажите, что понимаете его точку зрения*

Это самое важное, что вы должны сделать. Признайте, что ситуация сложная, и покажите, что вы видите, как ему тяжело. Предложите эмоциональную поддержку («Ты, должно быть, сильно разозлился», «Понимаю, почему ты расстроился»). Это поможет ребенку не сомневаться, что вы действительно слушаете его и понимаете, о чем он рассказывает.

Ваша реакция на его слова имеет решающее значение, поскольку она влияет на степень его откровенности с вами не только в настоящий момент, но и в других трудных ситуациях в будущем.

Старайтесь избегать поспешных решений, иначе ребенок может сделать вывод, что вы недостаточно серьезно отнеслись к его рассказу. Попробуйте не расстраиваться и не злиться: он может подумать, что ситуация слишком сложна и выход найти невозможно. Следите за собственными мыслями и чувствами, контролируйте свои эмоции и поведение и сохраняйте спокойствие.

2) *Поговорите с ребенком о случаях травли*

Соберите всю информацию о том, где произошел инцидент, что предшествовало ему и что случилось после. Если ребенок очень расстроен, вам, возможно, придется отложить разговор до другого раза.

Старайтесь, чтобы ваша беседа не напоминала допрос, используйте открытые вопросы и просите ребенка проанализировать свою и чужую точки зрения на произошедшее.

Попробуйте во время разговора вести запись ключевых фактов незаметно для ребенка. Если вы сочтете, что он прежде всего нуждается в утешении, успокойте его, а заметки сделайте сразу же после разговора.

3) *Подбодрите ребенка*

Заверьте ребенка, что вы поддерживаете его. Этот посыл следует подкреплять и словами, и поведением (отложите дела, сядьте рядом с ним и внимательно слушайте).

4) Пообещайте ребенку, что ничего не станете предпринимать, не обсудив с ним свои действия

Старайтесь согласовывать с ребенком свои последующие действия, хотя в некоторых случаях вы, возможно, сочтете, что нужно сделать шаг, который ему не понравится, — например, рассказать учителю о ситуации, угрожающей его безопасности или безопасности других детей. Однако постарайтесь убедить его, что в данном случае это необходимо, и объясните причины своего решения.

Разработайте дальнейшую стратегию

Выясните, какова политика школы в отношении травли. Какие методы используются для профилактики буллинга и борьбы с ним? В зависимости от возраста вашего ребенка, серьезности происшествия и вашего доверия к учителю (и его отношений с ребенком) для начала, скорее всего, следует потребовать, чтобы ребенок поговорил с сотрудниками школы.

Если вы чувствуете, что правильнее настоять на том, чтобы ребенок разобрался сам (с вашей поддержкой), прочитайте следующий раздел. Но не следует забывать, что буллинг подразумевает иерархию власти и ребенок может оказаться не в состоянии изменить ситуацию без поддержки сотрудника школы. Что бы вы ни решили, вполне вероятно, вы предпочтете поговорить с классным руководителем. Важно сообщить ему, о чем рассказал ребенок. При наличии доказательств предоставьте их.

Развивайте у ребенка навыки самостоятельного решения проблем

Вы должны помогать ребенку обдумывать разные варианты выхода из неприятной ситуации и побуждать его интересоваться мнением других людей. Приходится учитывать множество факторов, поэтому не существует простого рецепта, что вы должны сказать и сделать.

Желая разобраться, что случилось с вашим ребенком, ответьте на следующие вопросы:

- ✓ Насколько точно он описывает ситуацию?
- ✓ Что именно, по его мнению, случилось?
- ✓ Как он обычно ведет себя и как взаимодействует с другими детьми?
- ✓ Соответствует ли его рассказ тому, что произошло, и согласуется ли с его обычным поведением (насколько это вам известно)?
- ✓ Для того чтобы помочь ребенку обдумать, какие действия необходимы, проведите мозговой штурм и запишите как можно больше возможных вариантов, даже смешных.

Затем поразмышляйте о следующем:

- Какой подход он предпочитает и считает наиболее комфортным, учитывая его характер?

- Есть ли у него навыки, дающие возможность реализовать обсуждаемые действия?
- Есть ли у него необходимые уверенность и мотивация?
- Кто еще мог бы поддержать его?
- Какие бы действия ни выбрал ваш ребенок, обсудите с ним, «что случилось бы, если...». Размышляя о том, что вашего ребенка обидели и расстроили, оставаться объективным и спокойным очень трудно. Но помните: для того чтобы он мог сдерживать свои эмоции, вам важно на собственном примере продемонстрировать адекватное поведение и рациональный подход — такой позитивный настрой поможет ребенку решить проблему.

Если возникнут сомнения, посоветуйтесь с классным руководителем.

В ситуации травли девочки более склонны придумывать и применять разные стратегии решения проблем и преодоления трудностей, чем мальчики. Кроме всего прочего, они с легкостью обращаются за помощью к взрослым или сверстникам. Мальчикам это кажется менее приемлемым, поэтому для обдумывания своих действий им может понадобиться большая поддержка, и взрослые должны понимать это.

Памятка для родителей: Как остановить травлю ребенка

Зачастую, даже зная в теории, как противостоять агрессорам, в реальной жизни дети не могут воплотить эти знания в жизнь, особенно испытывая стресс и тревогу. Если кто-то травит их или недоброжелательно ведет себя, более вероятно, что они разозлятся или расплачутся, вместо того чтобы сохранять уверенность в себе и твердость духа.

Помогая своему ребенку справляться со сложными обстоятельствами, в том числе травлей, демонстрируйте на личном примере, как себя вести в этих условиях, поддерживайте его в попытке самостоятельно попрактиковать свои навыки, репетируйте с ним, что и как сказать, и придумывайте жизненные сюжеты: теоретические знания здесь мало помогут. Ребенок с большей вероятностью сможет применить эти навыки на деле, если тренировал их вместе с вами. Если же ролевая игра не ваш конек, покажите, что бы вы сделали и сказали в аналогичной ситуации.

Однако не исключено, что ваш ребенок откажется от разговора. Выберите момент, когда он будет расслаблен и в хорошем настроении. Но нужно понимать, что ему может потребоваться некоторое время, прежде чем он сможет заговорить о травмирующей ситуации. Если в течение нескольких дней он был явно огорчен и подавлен, а потом наконец согласился посмотреть с вами фильм, не вступайте в дискуссию, которая может снова вызвать отрицательные эмоции. Не начинайте обсуждение перед сном или перед выходом на улицу. Постарайтесь выделить достаточно времени, чтобы спокойно все обсудить, а потом просто побудьте вместе.

Чего НЕ нужно делать

Единственно верного метода поддержки вашего ребенка, когда он жалуется на травлю, не существует. Но некоторых моментов точно следует избегать.

- Не говорите, что это нормально, такова жизнь и не стоит переживать.
- Не говорите, что некоторые дети не могут травить его, потому что они его друзья.
- Не говорите, что он должен разобраться сам: в случае травли между детьми присутствует неравенство сил, и это нужно учитывать.
- Не предлагайте ничего не предпринимать или не обращать внимания на агрессоров: из-за частоты инцидентов дети, подвергающиеся издевательствам, не могут проигнорировать их или забыть о случившемся. Пассивный подход может привести к усилению тревоги и даже к депрессии. В этом случае ребенок еще больше замкнется в себе и в будущем не пойдет на откровенный разговор с вами.
- Не предлагайте ударить хулигана в ответ или подраться с ним, так как это, скорее всего, ухудшит положение дел и поставит вашего ребенка в уязвимую или потенциально опасную позицию.
- Не звоните родителям обидчика и не обвиняйте их в том, что их ребенок расстроил вашего. Это вряд ли пойдет на пользу обеим сторонам.

Что бы вы ни делали, сосредоточьтесь на том, чтобы всегда быть открытыми для разговора с ребенком.