

# Что делать, если ребенка травят в школе

2

С травлей в школе — буллингом — так или иначе сталкивались многие. Кто-то был жертвой, кто-то — агрессором, а кто-то — наблюдателем. Рассказываем, что нужно знать о травле, и что делать, если жертвой буллинга стал ваш ребенок.



© Depositphotos.com

**ЧП** в Ивантеевке заставило родителей и специалистов в сфере образования задуматься о проблеме травли в школе. В точных причинах случившегося еще предстоит [разобраться](#), но есть подозрения, что напавшего на учителя подростка к такому поступку подтолкнули именно конфликтные отношения в классе и насмешки со стороны сверстников.

Проект «Дети Mail.Ru» [провел опрос](#) на тему травли. У 55% опрошенных родителей дети сталкиваются с системными проявлениями агрессии в детских коллективах. Причем 18% пользователей указали, что это происходит регулярно.

80% опрошенных уверены, что травля, которой подвергаются в школьном возрасте, негативно отразится на психике ребенка.

## Признаки травли - намеренность, повторяемость, неравенство сил

Дружить против кого-то — явление для детей обычное. Им важно пережить сплоченность, причем объединить может как что-то положительное, так и — не очень. В последнем случае группа школьников «дружит» против одного-двух человек. И попасть в эту категорию [«отверженных»](#) может практически любой ребенок.

Агрессор зачастую либо сам является бывшей жертвой. Возможно, он не имеет поддержки дома (его там могут унижать, даже бить). Однако дети, которых родители любят и уважают, тоже могут стать [агрессорами](#) в школе — если родители дают им понять, что относятся к ним так только на определенных условиях.

Помимо зачинщика травли, его поддержки и жертвы есть так называемая «нейтральная зона». Это те дети, которые не участвуют в буллинге, но и не противостоят ему. Они сами боятся стать объектом насмешек, поэтому предпочитают ничего не замечать.

**Важно отличать школьную травлю от обычной ссоры между детьми.** Верные признаки травли – намеренность, повторяемость и неравенство сил.

Руслан Ткаченко, председатель московского городского родительского комитета: «Травля случается там, где детям, вынужденным находиться вместе, нечем заняться. Их не увлекает учеба или кружки, у них нет особо близкого общения дома. Поэтому и начинается поиск жертвы»

## **Жертвой травли может стать почти любой ребенок**

Наши представления о травле в школах полны стереотипов. Нам кажется, что ребенок станет жертвой агрессии, если он в очках, слишком полный, слишком худой, с кудрявыми волосами (нужное подчеркнуть). За этим утверждением легко сделать вывод: ребенок сам виноват в том, что кому-то не понравился. Причем не понравился даже не прилагая к этому каких-либо усилий.

Между тем жертвой травли может стать [каждый](#). Нужен просто повод зацепиться. Можно быть отличником или двоечником, уметь рисовать или нет, иметь гаджет последней модели или ходить без него – и травить будут именно за это. Правда, психологи отмечают, что **у жертв буллинга все же есть одна общая черта – они более других чувствительны к действиям окружающих.**

«Такие дети, как правило, сразу же отзываются на издевки. Они плачут, злятся, прячутся, — говорит психолог Людмила Николаева. — Именно такого поведения и добиваются агрессоры. Более того, жертве часто приходится непросто и дома. Посудите сами: ребенка толкнули в грязь, туда же кинули рюкзак, и от родителей он услышит не похвалу. Обычно его спрашивают где он так извалялся, наказывают. То есть ребенок испытывает двойную агрессию: в школе и дома».

## **Обращайте внимание на «тревожные звоночки»**

Даже если у вас с ребенком доверительные отношения, он не всегда первым начнет разговор о травле. Причин может быть много: стеснительность, робость, боязнь получить осуждение, угрозы со стороны обидчиков. Поэтому для начала – присмотритесь. Ссадины, синяки, сломанные личные вещи, раздражительность или несвойственная ребенку молчаливость могут быть тревожными звоночками. Только вы знаете, какое поведение свойственно вашему ребенку, и какие симптомы для него нетипичны.



© Depositphotos

«Ребенок может ничего не говорить конкретно о происходящем в школе, но «подавать» другие знаки, — говорит Андрей Гончаров, клинический психолог, специалист в области социально терапии. — Например, резко пропадает аппетит. Или ребенок заявляет, что вся его одежда выглядит ужасно, нужно купить новую. Постоянно теряет карманные деньги. Такие моменты не обязательно говорят именно о травле, но насторожиться стоит».

Не нужно думать, что подобные проблемы в школе — что-то несерьезное, проходящее. **Школьный буллинг — не средство для закалки характера и ничем полезным обернуться не сможет.**

### **Скажите ребенку: «Я тебя люблю. Мы справимся»**

Если подозрения оправдываются, покажите ребенку, что он больше не находится один на один с проблемой. Задавайте наводящие вопросы и узнавайте детали случившегося: что происходит, кто участвует, как относится к этому учитель.

**«Если ваш ребенок стал жертвой травли, скажите ему две вещи. Первое — «Я тебя люблю, и мы справимся вместе.» Второе — «Ты ни в чем не виноват, — советует психолог Андрей Гончаров. — Успокойте его и обеспечьте ощущение защищенности. Не нужно рвать и метать. Никому не будет легче от того, что вы раздражены и не контролируете свое эмоциональное состояние».**

### **Научите ребенка правильно реагировать на травлю**

Научите ребенка задавать обезоруживающие вопросы обидчикам. Например, «Для чего ты это сделал?» Внятно и четко ответить нападающий вряд ли сможет, что на время сможет вывести его из равновесия. Объясните, что сам ребенок-жертва ни в чем не виноват. **Он любим родителями и друзьями, а с травлей может столкнуться каждый.**

«В России популярно решать проблему кулаками, — комментирует психолог Людмила Николаева. — И если ребенок не хочет или не может ответить агрессору, родители говорят ему: “Ты что, не можешь за себя постоять?”. Это в корне неправильно. Ребенка нужно выслушать и помочь, а не отмахиваться, как от назойливой мухи».

### **Остановить буллинг может только взрослый**

Не стесняйтесь просить классного руководителя повлиять на ситуацию. «Буллинг никогда не проходит сам по себе, — говорит психолог Андрей Гончаров. — **Если в коллективе создались условия для травли, остановить ее сможет только взрослая сознательная уравновешенная личность.** Если такой взрослый не вмешается, дети будут руководствоваться стадными инстинктами. Ни к чему хорошему это не приведет».

Кстати, в Законе «Об образовании» прописано, что ответственность за физическую и психическую безопасность ребенка лежит на учебном заведении. Естественно, речь идет о времени, когда ребенок в этом заведении находится.

Стоит насторожиться, если над ситуацией будут посмеиваться: сами, мол, разберутся. Твердо стойте на своем, подключайте школьного психолога. **Буллинг – это ненормально, и сам по себе он не проходит.** Как правило, даже сами обидчики не всегда могут понять, зачем они снова и снова продолжают свои нападки. Поэтому помощь взрослого необходима.

«Есть важный нюанс: иногда классный руководитель не очень погружен в жизнь класса, он выполняет свои обязанности формально, — говорит Руслан Ткаченко, председатель московского городского родительского комитета: — Соответственно и решить проблему травли не сразу сможет. Я бы обратился к тем учителям-предметникам, на глазах которых происходила травля. И, конечно, поговорил бы с директором. Но все это нужно делать только после разговора с самим ребенком».

### **Прежде чем связаться с родителями агрессора, обсудите это с ребенком**

Выйти на разговор с родителями обидчика – ваше право. Но будьте готовы к тому, что общение может не принести результата. Родители могут настаивать на том, что их ребенок идеален, могут отстраниться от ситуации. Однако донести до них, что это именно травля, а не безобидная шалость – необходимо.

«Перед тем как связываться с родителями агрессора, обсудите этот шаг с ребенком, — советует психолог Людмила Николаева. — Он не должен узнавать о ваших действиях внезапно. Ему и так сейчас приходится непросто. Проговаривайте свои действия и объясняйте, почему вы считаете нужным поступить именно так». Таким образом **ребенок будет чувствовать, что контролирует ситуацию.**

## **Не бойтесь забрать ребенка из школы**

Заберите ребенка из школы, если вы понимаете, что нахождение там для него травматично — на время, или совсем, с последующим переводом в другое учебное заведение.

«Самое главное, что нужно ребенку-жертве – это чувство безопасности, — говорит психолог Андрей Гончаров. — Если ситуация в школе критичная, не ждите ее разрешения или перевода в другое заведение. Заберите ребенка на время домой. Пусть он побудет в безопасном для него месте, перестанет видеть обидчиков. Дайте ему такую передышку. Помимо этого, я бы рекомендовал отвести школьника к психологу. Вместе с ним он проработает эти обиды, проговорит ситуации в игровой или другой форме».



© Depositphotos.com

В конфликте всегда оценивайте стоит ли игра свеч. Надо ли вам бороться и дальше за место в школе, где абсолютно спокойно смотрят на травлю?

## **В российских школах нет общей политики в отношении травли**

В Европе уже несколько десятков лет действуют специальные программы, которые направлены на предотвращение детской травли. В Норвегии, к примеру, такая программа помогла сократить количество жертв буллинга вдвое. А в британских школах существуют так называемые «школьные суды» для разбора подобных жалоб.

Во многих странах психологи попеременно встречаются то с объектом травли, то с агрессором, чтобы потом устроить им очную встречу и решить проблему. На травлю в школе в свое время жаловалась и шведская принцесса Виктория, которая теперь посвящает много сил борьбе с ней.

В конечном итоге [травля в школе](#) не связана с социальным устройством страны. Она зависит от психологических особенностей каждого человека. Однако **в российских школах до сих пор нет общей политики в отношении буллинга.**

Читайте также [советы психолога о том, как подготовить ребенка к школе](#)