

«Практические методы помощи в ситуации буллинга. Как ребенку не стать жертвой травли?»



Спикер: **Александра Михайловна Кононенко**,
кризисный психолог с опытом работы в Центре
экстренной психологической помощи МЧС,
сотрудник ФКЦ МГППУ.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ/ТРАВЛЯ?

- ❁ **Травля, или буллинг** (от английского bullying – запугивание) – это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей.
- ❁ Если кого-то постоянно дразнят, оскорбляют, игнорируют, толкают, пинают, забирают или портят личные вещи, бьют, угрожают, устраивают бойкот: всё это называется травлей.
- ❁ Травля часто похожа на обычный несерьезный детский конфликт, но важное отличие заключается в неравенстве сил: агрессоров много и / или они старше, сильнее жертва одна и / или слабее, сильно испугана.



ВИДЫ ТРАВЛИ

-  **Психологический:** унижения, оскорбления, угрозы, бойкот и игнорирование, отказ садиться или стоять рядом. Применение манипуляций: «Если пожалуешься, я тебя поймаю и изобью».
-  **Экономический:** регулярная порча одежды, личных вещей, телефона, требование денег, принуждение воровать. Это ситуации, когда регулярно прячут учебники или другие вещи, перебрасываются ими.
-  **Физический:** регулярные драки, толкание, пихание, пинки, подножки, подзатыльники, удары. Сопровождается психологической травлей.
-  **Кибербуллинг:** высмеивание, угрозы в социальных сетях и мессенджерах. Это когда создают чат и не приглашают туда жертву, распространяя при этом слухи, оскорбительные картинки, видео.



ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ

- 🍃 Это всегда причинение вреда;
- 🍃 Систематические, регулярные, повторяющиеся действия;
- 🍃 Неравенство сил жертвы и агрессоров;
- 🍃 Намеренное желание обидеть;
- 🍃 Бездействие или соучастие группы.



РОЛИ В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ

- 🍃 **Жертве** достаётся больше всего: обидно, грустно, не хочется возвращаться в коллектив, а иногда и жить.
- 🍃 **Агрессор** из-за собственной травмы или комплексов хочет самоутвердиться за счёт слабого.
- 🍃 **Наблюдатели**, или **свидетели** травли, могут делать вид, что тоже веселятся, но на самом деле им страшно и они боятся перечить агрессорам. Понимание, что ты просто стоял и смотрел на то, как травят товарища, рано или поздно обернётся негативными переживаниями (чувство вины, стыда).
- 🍃 **Защитники** пострадавшего от травли рискуют и сами стать жертвой насмешек и издевательств, поэтому часто никто даже не пытается занять такую позицию.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

- Появляются **жалобы** на частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания.
- Появляется **повышенная тревожность**, невротические проявления. Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- У ребенка наблюдается **повышенная раздражительность** и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Либо, наоборот, повышение успеваемости и погружение ребенка в учебу.
- Теряется интерес к школе**, ребенок ищет причины не ходить в школу. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, поэтому, необходимо обратить внимание на «задержку» ребенка из школы.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

 **Опасные утверждения:** «Мне нельзя помочь», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», сообщения о решении покончить с собой и т.п.

 У ребенка есть **следы насилия:** синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательства сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.

 **Отказывается разговаривать на «неудобные темы»**, не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

 **Смена привычного окружения.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

- Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора».
- Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь ему справиться с этой ситуацией.
- Травля – это «болезнь» группы, а не жертвы.*



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

- ❁ Не поддавайтесь паническим и агрессивным настроениям, сохраняйте спокойствие.
- ❁ Внимательно выслушайте и поддержите ребенка. Помогите ребенку разобраться в его чувствах.
- ❁ Покажите, что происходящее не нормально: «Так не должно быть».
- ❁ Ни в коем случае не критикуйте и не обвиняйте ребенка в сложившейся ситуации.
- ❁ Разберитесь в причине и последовательности событий. Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.
- ❁ Совместно обсудите навыки преодоления трудностей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

- ❁ Сначала - регуляция состояния ребенка, потом - действия.
- ❁ Не давайте ребенку ложных обещаний «Это больше не повторится». Лучше сказать: «Теперь я знаю о ситуации, вместе мы с ней справимся».
- ❁ Бывает, что педагогический состав не знает о ситуации травли. Поэтому необходимо сообщить о ситуации классному руководителю, в дальнейшем обратиться к социальному педагогу для разрешения ситуации.



КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАТЬ РЕБЕНКУ?

«Не молчи!»

1. Обязательно расскажи о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.
2. Сохраняй самообладание и спокойствие. Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.
3. Если тебе угрожают собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.
4. Позвони по телефону доверия.



КАК РЕБЕНКУ НЕ ОКАЗАТЬСЯ В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ?

- От травли не застрахован никто. Главное помнить, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят.
- Не ввязываться в конфликты из-за пустяков.
- Поступать нужно так, как кажется ребенку, поступают хорошие, добрые люди.
- Помогать ребенку укреплять самооценку и вести себя уверенно. Искать вместе его сильные стороны и развивать их.
- Обзаводиться друзьями и приятелями.



ЧЕГО НЕ СТОИТ ОБЕЩАТЬ РЕБЕНКУ?

- Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе.
- Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией.
- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-агрессором, а также его родителями.
- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись.
- Поддерживайте контакт с педагогическим составом.



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ АГРЕССОРОМ?

Травлю начинают не от хорошей жизни. Может быть, у человека плохо на душе из-за того, что дома родители ссорятся, и ему хочется слить на кого-то свое раздражение. Может быть, он очень хочет быть первым и главным, но не уверен, что на это у него хватит талантов, вот и изобретает такой способ самоутвердиться.

Может быть, над ним самим раньше издевались и теперь он совсем не хочет оказаться на месте жертвы и побыстрее занимает место обидчика. Когда он вместе с друзьями обижает кого-то, он чувствует силу, защищенность, правоту. Только в эти минуты ему и хорошо, спокойно, нестрашно. Поэтому хочется повторить их снова и снова.



ПРИЧИНЫ ТРАВЛИ

-  **Педагогические** (микроклимат класса, школы).
-  **Психологические** (личность агрессора, так называемого агрессора, и жертвы).
-  **Социальные** (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх).
-  **Семейные** (недостаток родительской любви и внимания, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).



ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ СО СТОРОНЫ АГРЕССОРА

Со стороны детей:

- заниженная самооценка ребенка;
- личностные характеристики ребенка;
- неумение выстраивать контакты;
- желание доминировать над другими;
- опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее;
- предшествующий опыт.

Со стороны взрослых:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях;
- отсутствие информации о ситуации травли у педагогического состава, либо недооценивание роли ситуации травли;
- внутрисемейные конфликты.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССОР ?

- Оцените свое эмоциональное состояние и постарайтесь успокоиться.
- Отделите проблему от личности ребенка. «Плохой» — не ребенок, а его поступки.
- Поговорите с ребенком и проясните ситуацию. Внимательно выслушайте.
- Выразите однозначное отношение к происходящему.
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).
- Совместно найдите альтернативы агрессивному поведению.
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться.
- Позитивно проводите с вашим ребенком время.
- Помогайте развивать социальные навыки.
- Взаимодействие с социальным педагогом, педагогом - психологом, с другими родителями.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ АГРЕССОРОМ?

-  Говорите спокойно и уверенно.
-  Приглашайте к диалогу: «Мне стало известно об одной неприятной ситуации. Давай ее обсудим». Таким образом ребенок почувствует себя полноценным участником беседы. Если навешивать ярлыки на ребенка: «Мы ничего хорошего от тебя не ждали!», «Я тебе покажу!», «Никакого телефона!». В таком случае ребенок замкнется и уйдет от разговора или начнет угрожать и обвинять в ответ. А также может копировать такое поведение и считать его нормой.
-  Передавайте ответственность: «Ты имеешь право на любые чувства, но не на любые действия», «Другой человек может очень не нравиться, но это не он вынуждает тебя, а ты выбираешь насилие».
-  Предлагайте помощь: «Если нужна моя помощь или помощь психолога - ты всегда можешь на нее рассчитывать». Таким образом ребенок научится решать проблему и обращаться за поддержкой.