

Буллинг



Кард из фильма «Чучело»

Жертва одноклассников

Подростки бывают жестокими, и учёба может превратиться в тяжёлое испытание

Некоторые коллективы не могут обходиться без издевательств и травли. Это приводит к самым разным последствиям. В том числе к ответной агрессии и суицидам.

Не похожий на тебя

По некоторым данным именно такое поведение одноклассников могло привести к срыву подростка из подмосковной Ивантеевки. Он пришёл в школу с топориком, пневматическим оружием и дымовыми шашками. В результате, как известно, пострадали четыре человека. В том числе учительница. Начались активные поиски причин. Выяснилось, что любимыми героями девятиклассника с некоторого времени стали американские парни, расстрелявшие тринадцать своих одноклассников. Кстати, мама одного из них теперь ездит по стране с лекциями о том, как нельзя себя вести родителям. Она не знала, что её сына несколько лет травят школьные товарищи. Правда, женщина пришла к выводу, что могла бы это узнать через более доверительное общение. Она уверена, что должна была читать дневник сына и его страничку в социальных сетях.

Редакция «ММ» обратилась за комментариями к специалисту центра психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи Магнитогорска. Психолог высшей категории, кандидат психологических наук Ульяна Зинова пояснила, что буллинг или травля одного из членов коллектива проявляется во многих группах.

– Это свидетельство того, что, с одной стороны, коллектив дружный, а с другой – у него нет ценностей и порядочности, – сожалеет Ульяна Александровна. – Травля может быть в разных возрастных категориях.

Как ни печально, но издеваться над одним из товарищей могут уже в старшей группе детского сада. Всё это прекрасно видят взрослые, но не обращают внимания. А иногда это и вовсе происходит с молчаливого согласия педагога.

– При этом участниками становятся все, – отмечает психолог. – Если убрать одну жертву, то подобный коллектив обязательно находит другую. Они дружат против кого-либо, а не друг с другом. В таких группах «дружба» – это способ унижить. И ситуацию, конечно, нельзя оставлять без внимания. Родители должны объяснять детям, что так делать нельзя. Учитель обязан пресечь травлю и, вдобавок, своим примером показать образец толерантности. Поддержать ребёнка, которого не принимают в коллективе, проявить к нему симпатию, дать интересное и важное поручение.

Жертва, как правило, не похо-

жа на своих одноклассников. Это может быть другой тип характера или ребёнок не уверен в себе, малообщительный. Есть множество отличий, которые могут привести к буллингу. Не важно, в чём они заключаются. Главное, что человека с детства нужно учить принимать окружающих такими, какие они есть. Родители зачастую молчат, думая, что их ребёнка не трогают и ладно. Но нет никакой гарантии, что ситуация не коснётся и вашего сына или дочери.

Как правило, травлю начинает кто-то один. Это может быть ребёнок или учитель. Остальные либо молчат, но не проявляют симпатию к жертве, либо присоединяются к травле. И в последнем случае совершаются особо жестокие поступки.

– Взрослому проще, – отмечает психолог. – Жертва может просто уволиться, и проблемы, кажется, уже и нет. Детям сложнее. Как правило, ребёнок сам не может найти выход из сложившейся ситуации. Он не в состоянии дать отпор, вступает в игру – «жертва-преследователь». Ребёнку невыносимо находится в такой ситуации. Ему нужна помощь взрослых.

Алгоритм защиты

Буллинг опасен для всех. У тех, кто травит, возникает ощущение вседозволенности. Им кажется,

что всё можно, появляется неадекватная завышенная самооценка. А жертва становится несчастным человеком с массой комплексов. И это потом может проявляться всю жизнь.

– Нельзя обвинять ребёнка, – рекомендует Ульяна Зинова. – Наоборот, нужно объяснить, что его вины в этом нет. Возможно, есть доля ответственности, но он точно не виноват. У ребёнка должно быть ощущение, что хотя бы дома он находится в безопасности. Там он может отдохнуть от травли, его примут, помогут. Не попытаются помочь, а точно помогут!

При разговоре с учителем надо называть вещи своими именами. Не просто шипают, толкают, смеются, обзываются в Интернете, а травят. Бывает, педагоги в ответ говорят, что ребёнок, к примеру, не общительный, отсюда и проблемы. Но разве это повод, чтобы над человеком издеваться?

Специалисты отмечают, что родители жертвы не должны разговаривать с одноклассниками их сына или дочери сами. Пусть этим занимается учитель или психолог. Грамотный учитель всё видит и знает, что происходит.

Алгоритм действий родителей жертвы такой: поддержка ребёнка, разговор с учителем, обсуждение проблемы на родительском собрании, работа с психологом. Если ситуация не изменилась, то лучше поменять школу.

Каково быть курами?

– Первый звонок, говорящий о том, что не всё в порядке, – снижение успеваемости, подавленное настроение, – рассказывает психолог. – Ребёнок отказывается ходить с

одноклассниками на мероприятия внешкольной программы. Активно ищет поводы, чтобы вообще не посещать школу. Конечно, причины могут быть самыми разными. Это совсем не обязательно буллинг. Но выяснить их нужно. И помочь. Издевательства могут быть не такими ярко выраженными, как в фильме Ролана Быкова «Чучело», снятого по одноимённой повести Владимира Железникова. Напомню, сюжет о шестикласснице, столкнувшейся в школе с подлостью и предательством. Возможен буллинг исподтишка или вообще не в школе, а в Интернете. Вроде бы, реакция и действия не особо и заметны, но в совокупности это можно назвать травлей. И важно понимать, что происходит.

Кстати, Ульяна Зинова считает, что неплохо обсудить фильм «Чучело» на классном часе. А если школьники ещё недостаточно взрослые для этого, то хорошо воспринимается пример с гадким утёнком. Ведь всем же понятно, что утёнка травил потому, что он оказался не такой, как они.

– В итоге гадкий утёнок превратился в красивого лебедя и улетел счастливый, – отмечает Ульяна Зинова. – А вот куры и утки остались таким же озлобленными. И что же вы, ребята, так и будете, как и они, злыми всю жизнь? Каково вам быть этими курами?

Важно подкреплять доброту, которая начинает проявляться в коллективе. Хвалить подростков прилюдно и один на один. Нотацый, нравочений не надо, это совершенно бесполезно, а вот наглядные примеры, собственные и из литературы, из фильмов, могут помочь.

✍ Татьяна Бородина

Советы психолога

Друг в беде не бросит

Десять процентов детей регулярно подвергаются травле в школе. Пятьдесят пять – время от времени. Более двадцати процентов родителей считают своих детей жертвами подобных издевательств.

Ребёнку проще всего стать жертвой, если он не считает себя значимой частью коллектива и верит, что заслуживает этого. Нередко травле подвергаются дети из социально неблагополучных семей и те, что испытывают домашнее насилие. Среди жертв может оказаться ребёнок с комплексом неполноценности, а также мальчик или девочка, которые не видят рядом защитников, чувствуют себя уязвимыми. Часто

жертвами агрессии становятся дети с физическими недостатками или другими особенностями, со специфическим поведением: стеснительные, замкнутые или импульсивно-наивные.

Как не стать жертвой буллинга? Специалисты советуют детям найти друзей среди одноклассников, приглашать товарищей по школе в гости, научиться уважать мнение окружающих, проигрывать и уступать, находить общий язык, признавать свою неправоту. Не пытайтесь побеждать во всех спорах, это раздражает. Не надо зазнаваться, стараться показать своё превосходство. Не стоит выделяться среди других, если для этого нет повода. И подумайте, нужно ли вам действовать наперекор решениям коллектива,

если это не противоречит вашим нравственным нормам. Не хвастайтесь своими успехами, гаджетами, родителями. Не демонстрируйте свою элитарность. Вместе с этим не нужно и показывать свою слабость. Не взывайте к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими недостатками. А ещё в школе, это общеизвестно, не любят ябед и тех, кто подлизывается к учителям.

Психологи на сайте территория.инфо отмечают, что нельзя ждать, когда физическая угроза станет реальностью. Школьные драки часто перерастают в преступление против жизни и здоровья, с этим надо разбираться сразу же. Многие подростки считают, что они должны разобраться сами. Специалисты поясняют, что вряд ли получится. Нужно поделить проблему со взрослыми. Если травят в Сети, то самый эффективный и быстрый выход из этой ситуации – удаление

своих аккаунтов. Или ограничение доступа в соцсетях.

И ещё несколько советов детям от психологов: отклоняйте предложения поучаствовать в травле, попытайтесь разрядить обстановку, когда она накаляется и возможен буллинг, немедленно зовите на помощь, если стали свидетелем насилия, приведите кого-то из взрослых, кому вы доверяете, посоветуйте жертве обратиться за помощью к надёжному взрослому, подбодрите и поддержите того, кого травят. Правда, при этом есть опасность и самому стать жертвой.

Родителям хорошо бы научить ребёнка не бояться своих одноклассников, ведь у тех не меньше проблем, чем у него. Помогите ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу за знаниями. Лучше, чтобы его поддерживали не только взрослые, но и симпатизирующая ему группа детей, составляющая свое-

образную буферную зону. Насилие в школе происходит чаще всего не на виду у педагогов, а на переменах, во дворе, на игровых площадках – такая «буферная зона» сможет помочь ему в подобных ситуациях. Посоветуйте не мириться с участью жертвы, восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей. Нельзя показывать свою слабость и страх перед насильниками. Вместо рыданий и просьб о помиловании есть смысл набрасываться на своих преследователей, озадачивая их неожиданными вопросами или хотя бы знанием нелестных фактов о них самих.

Вырабатывайте у ребёнка адекватную самооценку. В случае завышенной объясняйте, что у любого человека есть ахиллесова пята: тот, кто преуспевает в математике, может отставать по физкультуре и наоборот. Все люди разные, это не повод для хвастовства или унижения.