

Буллинг (травля): на что родителям нужно обратить внимание в поведении ребенка

К сожалению, тема буллинга (то есть травли детьми кого-то из сверстников) продолжает оставаться актуальной.

Это слово произошло от английского слова «bully» (хулиган), явление обязательно включает в себя агрессивное поведение, которое повторяется и обычно становится со временем все более и более жестким.

Выделяют три основных типа буллинга:

- 1) словесный (запугивание, угрозы, оскорбления),
- 2) социальный (изоляция ребенка, бойкотирование его)
- 3) физический (насилие).

Чаще всего буллинг происходит в школе и в Интернете. Большинство детей в течение школьной жизни оказываются так или иначе в нем задействованными (в роли жертвы, преследователя или наблюдателя). Причем нахождение и в роли жертвы, и в роли преследователя могут быть практически в одинаковой степени разрушительными для ребенка, губительно сказываясь на развитии его личности.

Именно поэтому родителям очень важно уметь распознавать признаки того, что ребенок может являться жертвой буллинга. Это могут быть следующие признаки:

1. Друзья.

Если ребенок начинает проводить меньше времени с друзьями, или круг его друзей резко меняется, это может означать, что он столкнулся с проблемой травли. Дело в том, что другие дети (в порядке самосохранения) начинают отгораживаться от жертвы преследований, они не хотят сами оказаться на ее месте, поэтому стараются эмоционально отделиться и от ситуации буллинга, и от его жертвы.

2. Изменения в эмоциональной сфере

Сталкивающиеся с травлей дети могут становиться тревожными, агрессивными, эмоционально неустойчивыми. Это неудивительно: ребенку очень тяжело справляться со стрессом и изоляцией, вызываемым школьной травлей.

3. Болезни

Ребенок будет стараться избегать ситуаций, в которых он подвергается травле. Одним из самых распространенных способов это сказать больным, чтобы не ходить в школу. С другой стороны, хронический стресс может негативно сказываться на иммунной системе, что повышает вероятность появления реальных заболеваний. Довольно частые физические симптомы, сопровождающие буллинг, - боли в животе и головные боли.

Если вы замечаете эти признаки, их не стоит оставлять без внимания. Решить проблему буллинга усилиями только родителей нельзя, но прояснить ситуацию, привлечь к ней внимание учителей и администрации школы, и, конечно, обеспечить поддержку своему ребенку – однозначно в ваших силах.

Для того, чтобы быть в курсе событий в жизни ребенка, с ним необходимо говорить. Но, как разговаривать на такую сложную и тяжелую тему? Далеко не все подростки готовы на душевные беседы с родителями, причем зачастую, чем значимее и болезненнее тема, тем меньше эта готовность, ведь процесс сепарации, то есть отделения от родителей – очень характерная черта подросткового возраста. В трудной ситуации подростки, скорее обратятся за советом и поддержкой к своим сверстникам, чем к взрослым. Но, к сожалению, в ситуации буллинга друзья и подруги просто не имеют достаточных ресурсов для оказания необходимой помощи.

Итак, как обсудить с ребенком тему травли?

1.Используйте сообщения в СМИ и Интернете

Сообщения в новостях и сети предоставляют возможности для обсуждения сложных вопросов. Если вы читаете что-то о случае буллинга или видите на эту тему сюжет в новостях, вполне естественно начать задавать вопросы. Спросите, что ребенок думает по

этому поводу. Происходит ли что-то похожее в их школе? Как бы они повели себя в подобной ситуации?

При этом обсуждении очень важно сохранять нейтральную позицию. Ребенку нужно почувствовать, что вы уважаете и поддерживаете его мнение. Вы можете поделиться и собственным мнением, в частности о том, что нужно делать в ситуациях буллинга. Это должен быть разговор на равных.

2. Учите ребенка определять, что является буллингом, а что нет

Ребенку важно знать об этом явлении, понимать, что это такое, тогда он будет готов справиться с подобными ситуациями. В то же время не нужно считать буллингом любые ссоры и конфликты в школе.

Можно сказать ребенку о том, что буллингом **не является**

- ситуация, когда одноклассник делает или говорит что-то обидное или задевающее **непреднамеренно только один раз**;
- ситуация, когда одноклассник делает или говорит что-то обидное или задевающее **специально, но тоже один раз**.

А вот если неприятные, агрессивные, ранящие вещи делаются специально и повторяются даже после того, как ребенок попросил перестать, или явно дал понять, что ему это не нравится – это буллинг.

3. Поддерживайте контакт с ребенком

Это, в принципе, практически универсальная рекомендация. Старайтесь периодически побыть вместе, чтобы просто поговорить «за жизнь», старайтесь задавать вопросы, требующие не односложных ответов. Например, можно спросить не просто «как школа?», а «что сегодня было в школе?», «что сегодня было самого хорошего и самого плохого?», «с кем ты сидел в столовой?» и т.д..

Такие «открытые» вопросы могут привести к более длительному разговору. А могут и не привести. Важно уважать право ребенка на то, что он не всегда готов с нами разговаривать. С другой стороны, нам лучше всегда быть готовыми его выслушать, когда такая потребность возникнет. Важно создавать «каналы коммуникации» и поддерживать их в открытом состоянии, именно это позволит вовремя распознать ситуацию буллинга, если она возникнет в жизни вашего ребенка.