

Жертвы и тираны в школе

- Буллинг или конфликт?
- Какими бывают виды буллинга
- Кто участвует в буллинге?
- Как научить ребёнка противостоять травле?

В школе есть свои тираны и жертвы. Последние часто подвергаются издевательствам или жестокому обращению со стороны своих сверстников. Они могут быть **застенчивыми**, замкнутыми или просто в чём-то отличаться, что делает их мишенью для агрессии.

Тираны — это дети, которые занимаются запугиванием. Они могут быть агрессивными, импульсивными и лишёнными сочувствия к другим.

Как говорят нейропсихологи, каждый ребёнок обязан подраться до трёх лет. Потому что если не будет этого до трёх — точно вылезет когда-то позже.

«Это же ребёнок! Школа адекватных родителей» В. Д. Дмитриева

Если школьный коллектив сына или дочери не стал исключением, если появились жалобы, что малыша травят, важно выяснить, что происходит, идёт ли речь о конфликте между определёнными ребятами или о травле.

Буллинг или конфликт?

Случай, когда надо непременно противостоять агрессии, идти разбираться к директору/учителю/воспитателю, собирать родителей, отпраиваться на консультации к психологам — это ситуация буллинга. Она отличается тем, что несколько детей наваливаются на одного. Если же двое не могут что-то между собой решить, то это конфликт.

Первое, что необходимо сделать маме или папе, — поговорить с сыном/дочерью. Задайте вопросы:

- Что случилось, можешь рассказать?
- Почему он так себя повёл, как ты думаешь?
- Был ли способ избежать конфликта, как ты это видишь?
- Можно ли было выйти из конфликта мирно?

Важно поддерживать ребёнка, переживающего из-за чужой агрессии. Есть несколько вопросов, способных показать вашу заботу и желание помочь:

- Как я могу тебя поддержать в этой ситуации?
- Хочешь, чтобы я поговорила с его мамой, попросила, чтобы он перестал тебя обижать?
- Хочешь, чтобы я сходила к учителю или директору?
- Что именно мне им сказать?

Какими бывают виды буллинга

Травлей можно назвать ситуацию, когда бьют, дразнят, портят вещи, забирают деньги, распространяют слухи, бойкотируют, манипулируют. «Если ты не пойдёшь с нами бить стёкла в кабинете, тогда мы с тобой не дружим», «Если ты с ней общаешься, к нам можешь не подходить» — это тоже варианты школьного буллинга.

Буллинг — это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы

Д. Ольвеус, норвежский психолог

Основных видов буллинга пять.

1. **Физический.** Насилие и агрессия к другому человеку. Сюда относятся удары, толчки, пинки, шлепки.
2. **Вербальный.** Использование оскорблений и высказываний, направленных на унижение достоинства. Речь о придумывании обидных прозвищ, об оскорблениях, подначиваниях.
3. **Психологический.** Действия, приводящие к эмоциональному напряжению: запугивание, шантаж, пренебрежение, клевета, распространение ложных слухов.
4. **Социальный.** Изоляция и исключение из группы: не берут в игры, игнорируют, насмеваются, подстрекают других детей к издевательствам.
5. **Кибербуллинг.** Это новый вид насилия, который происходит через использование интернета, социальных сетей и мобильных телефонов. Вы знаете, что пишут ваши дети в мессенджерах и социальных сетях? А что пишут им?

Каждый вид может иметь серьёзные негативные последствия для здоровья и благополучия детей, поэтому важно принимать соответствующие меры, чтобы избавиться от такого поведения.

Кто участвует в буллинге?

Есть три категории участников буллинга: жертвы, преследователи и свидетели.

Жертвы

Страдальцы — тревожные, чувствительные дети с низкой самооценкой.

Кто в зоне риска:

- ребята, страдающие от различных заболеваний, особенно тех, что влияют на внешность;
- дети с трудностями в обучении, синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Зачастую причина гонений в том, что школьник не соответствует общепринятым стандартам и требованиям. непохожесть на остальных делает его уязвимым, человека начинают травить.

Преследователи

Характеризуются импульсивностью, желанием использовать насилие для самоутверждения. Им трудно **соблюдать правила** и контролировать эмоции. Часто у таких детей низкая успеваемость, их ловят на мелком хулиганстве в школе.

Кто может попасть в категорию преследователей:

- ребята, которые агрессивно ведут себя со взрослыми;
- одиночки, которые среди детей, кажется, не имеют друзей, но имеют сообщников.

3 % тиранов в одной школьной компании являются агрессорами, а в другой демонстрируют позицию страдающей стороны. Такие дети гиперактивны и вспыльчивы. Для них характерны проблемы с усидчивостью.

Свидетели

Это большинство участников буллинга. Их можно характеризовать с нескольких сторон.

Чувства и эмоции:

- жалость к пострадавшим (почти все дети);
- беспомощность и стыд за свое бездействие;
- желание присоединиться к насилию;
- ощущение небезопасности среды.

Поведение:

- попытки помочь тем, кого травят, — характерно для меньшей части свидетелей;
- присоединение к гонению, одобрение;
- противостояние агрессору, принятие стороны пострадавшего (удерживают от дальнейшего насилия);
- снижение способности к эмпатии, если травля в школе не прекращается.

Социальные факторы:

- страх лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе;
- желание не навредить одной из сторон, сообщив об инциденте взрослым;

- школьный буллинг ухудшает социальный климат, возвращает «молчаливое большинство».

Как видно, в ситуациях, когда в детском коллективе появляется место нападениям, плохо живется не только тем, кто в позиции жертвы. Свидетели тоже испытывают психологическое давление и страх. Именно поэтому важно вести работу с целым коллективом детей и родителей, а не только с активными участниками инцидентов.

Как научить ребёнка противостоять травле?

Отправляя ребёнка в школу, мама или папа, переживая о возможных опасностях в коллективе, стараются предостеречь. Они учат давать отпор: «Бей в ответ», «Никто не должен тебя травить». Этим вызывают страх перед новым коллективом.

Не нужно специально готовить малыша, что его будут обижать. Отследить потенциальную угрозу можно, ежедневно открыто и адекватно общаясь, объясняя, чем травля отличается от обычных обзывательств в школе. Важно объяснить: если нечто похожее начинается, надо сразу рассказывать взрослым.

ВНИМАНИЕ ВЗРОСЛЫМ: буллинг нельзя остановить силами детей! Если конфликт один на один, то ребята могут разобраться. Тут можно не вмешиваться. Если один против группы, то требуется вмешательство. Важно подключать к вопросу учителя, ведь он проводит с классом много времени.

Семь советов, как помочь ребёнку:

1. Объясните, что такое травля и какие возможны последствия. Обратите внимание, что это поведение неприемлемо и что никто не заслуживает плохого обращения.

2. Учитывайте, что школьная травля может иметь много причин: низкая самооценка, стремление получить власть или контроль над другими. Помогите понять, что действия агрессора связаны с его личными проблемами.

3. Развивайте у ребёнка уверенность в себе. Старайтесь поощрять и поддерживать его осознание собственной ценности. Учите уверенно выступать в свою защиту и говорить «нет» нежелательным действиям других детей.

4. Научите общаться и решать конфликты мирным путём. Часто травля связана с отсутствием у детей навыков общения.

5. Не оставляйте малыша в одиночестве. Обеспечьте достаточно времени, чтобы он мог общаться со сверстниками и быть частью группы. Помогите ему выбрать хобби или интересы, которые позволят развиваться и находить единомышленников.

6. Научите дружить. В группе риска дети, у которых меньше трёх друзей. Приглашайте в гости одноклассников, детей, с которыми малыш общается во дворе или в секциях. Чем больше друзей, тем ниже вероятность буллинга.

7. Обращайтесь за помощью. Если проблема станет серьёзной, не стесняйтесь идти за поддержкой к учителю, школьному психологу или другим специалистам, чтобы получить дополнительную помощь и советы.

Помочь подростку, который столкнулся с негативом со стороны сверстников, бывает даже сложнее, чем малышу. Всё потому, что подростки могут тщательно скрывать неприятности от близких, чтобы выглядеть более самостоятельными.

Источник: Травля в школе, как помочь ребенку не стать жертвой школьного буллинга.
<https://blog.vikadmitrieva.ru/semya/zherty-i-tirany-v-sadike-i-shkole/>