

# Как помочь детям справиться с буллингом

*Советы родителям и детям о том, как реагировать и поступать в случае запугивания и травли*



По результатам различных опросов, большинство детей и подростков говорят о том, что в их школах существует буллинг (всевозможные издевательства, травля и запугивание). Один такой школьный хулиган способен превратить в настоящий кошмар поход ребенка на автобусную остановку или его большую перемену в школе. Издевательства могут оставить глубокие эмоциональные шрамы на всю жизнь. А в экстремальных ситуациях они могут завершиться угрозами насилия, порчи имущества или серьезными телесными травмами.

Если ваш ребенок подвергается издевательствам, есть способы помочь ему справиться с ними на ежедневной основе и уменьшить их длительное воздействие. И даже если издевательства не являются проблемой в вашем доме прямо сейчас, важно обсуждать такие вопросы, чтобы ребенок был готов ко всему.

## **Что такое буллинг?**

Большинство детей в свое время дразнили родные братья, сестры или

друзья. Если это происходит в игровой, дружеской и обоюдной форме, когда оба ребенка просто балуются, такие обиды, как правило, не наносят вреда. Но когда словесные подколки становятся обидными, злыми и постоянными, они превращаются в издевательства и их необходимо прекратить.

Буллинг (школьная травля) – это намеренное издевательство физическим, вербальным или психологическим способом. Оно может варьировать от ударов, толчков, брани, угроз и насмешек до вымогательства денег и ценного имущества. Некоторые дети издеваются, избегая, игнорируя других и распространяя о них неправдивые слухи. Другие используют электронную почту, чаты, мгновенные сообщения, социальные сети и текстовые сообщения, чтобы насмеяться над другими или обижать их чувства.

Очень важно принимать издевательства всерьез, а не просто отмахиваться от них, как от чего-то, что дети должны осилить сами. Последствия могут быть самыми серьезными, затрагивающими [самооценку ребенка](#) и его будущие личные взаимоотношения. В тяжелых случаях запугивания способствуют настоящим трагедиям, таким как стрельба в школах.

### **Почему одни дети издеваются над другими?**

Дети издеваются друг над другом по целому ряду причин. Иногда они насаждают на других детей, потому что им нужна жертва – кто-то, кто кажется эмоционально или физически слабее или просто ведет себя или выглядит не так, как все, – чтобы почувствовать себя более важным, авторитетным, популярным или [уверенным в себе](#). Хотя некоторые хулиганы больше и сильнее своих «жертв», это не всегда так.

Иногда дети мучают других, потому что так уже поступали с ними. Они могут думать, что их поведение нормально, потому что в их семьях и окружении все регулярно злятся, кричат или обзываются. Некоторые популярные телешоу, кажется, даже способствуют подлости – людей выгоняют, избегают или высмеивают их внешний вид или отсутствие таланта.

### **Признаки издевательств**

Если ребенок не говорит вам о запугивании и издевательствах над собой или не носит на себе видимых последствий в виде синяков или травм, довольно трудно выяснить, происходит ли это с ним на самом деле.

Но есть некоторые признаки. Родители могут заметить изменение в поведении ребенка, его беспокойство или отсутствие аппетита, сна, нежелание делать то, что раньше нравилось и приносило удовольствие. Когда ребенок выглядит унылым, огорченным и подавленным или расстраивается быстрее, чем обычно, или когда он начинает избегать определенных ситуаций, например, поездки в муниципальном (или школьном) автобусе, это тоже может быть признаком существующих по отношению к нему издевательств.

Если вы подозреваете, что над ребенком издеваются, но он не хочет признаваться в этом, найдите возможность поднять этот вопрос окольными путями. Например, вы можете увидеть определенную ситуацию на ТВ-шоу и использовать ее в качестве начала разговора, спросив ребенка: «Что ты об этом думаешь?» или «Как ты думаешь, что нужно было сделать этому человеку?». Это может помочь вам в разговоре перейти к таким вопросам, как: «А ты когда-нибудь сталкивался с подобным?» или «Ты когда-нибудь испытывал такое?». Вы можете поговорить о своих схожих переживаниях в детском возрасте.

Пусть ваши дети знают о том, что, если их запугивают, издеваются над ними, или они видят, как это происходит с кем-то еще, – нужно непременно поговорить об этом, с вами или другим взрослым (учителем, школьным психологом или другом семьи), братом и сестрой.

### **Помощь детям**

Если ребенок рассказывает вам о хулигане, сосредоточьте внимание на комфорте и поддержке, неважно, насколько вы расстроены. Дети часто не хотят рассказывать взрослым о запугивании, потому что чувствуют себя оскорбленными и униженными или же беспокоятся о том, что родители будут очень переживать и волноваться.

Иногда дети чувствуют, будто это их собственная вина, что если бы они выглядели или вели себя по-другому, то этого бы не произошло. Иногда они боятся, что, если хулиган узнает, что они кому-то все рассказали, будет еще хуже. Другие опасаются, что их родители не поверят им или не предпримут никаких действий в этом направлении. Или же дети переживают, что родители заставят их дать отпор хулигану, которого они боятся.

Хвалите ребенка за то, что он набрался смелости поговорить об этом. Убедите его, что он не одинок – многие люди получают свою порцию

издевательств в определенный момент. Подчеркните, что плохо поступает хулиган, а не сам ребенок. Убедите ребенка в том, что вы придумаете, как правильно поступить в этой ситуации, вместе учтете все тонкости.

Иногда старший брат, сестра или друг могут помочь справиться с ситуацией. Вашей дочери может быть полезно услышать, как ее старшую сестру, которую она боготворит, дразнили из-за ее зубных брекетов, и как она справилась с этим. Старший брат или друг может также дать некоторое представление о том, что происходит в школе или там, где случаются издевательства, и поможет придумать лучшее решение.

Примите всерьез то, когда ребенок говорит, что издевательства будут еще хуже, если задира узнает, что ваш ребенок рассказал о них. Иногда полезно обратиться к родителям хулигана. В других случаях стоит в первую очередь связаться с учителем или завучем. Если вы уже пробовали эти методы и все еще хотите поговорить с родителями ребенка-хулигана, сделайте это в официальных условиях, например, в присутствии завуча.

Во многих странах есть законы и правила, касающиеся издевательства. Узнайте о подобных в вашем местном самоуправлении. В некоторых случаях, если у вас есть серьезные опасения по поводу безопасности вашего ребенка, вам, вероятно, потребуется обратиться в органы правопорядка.

## **Советы детям**

Ключ к помощи детям в предоставлении стратегий, которые научат их справляться с повседневными издевательствами, а также помогут [восстановить детскую самооценку](#) и вновь обрести чувство собственного достоинства.

Может быть заманчивым предложить ребенку дать отпор задире. В конце концов, вы сердитесь, что ваш ребенок страдает, и, возможно, в детстве ваши родители советовали вам «постоять за себя», что вы успешно предприняли. И вы переживаете, что ваш ребенок все еще продолжает страдать от рук хулигана.

Но важно посоветовать детям не отвечать на издевательства дракой или ответными издевательствами. Это может быстро перерасти в насилие, неприятности, травмировать кого-либо из них. Вместо этого лучше всего

уйти от ситуации, пообщаться с другими детьми и рассказать о ситуации взрослым.

Вот еще несколько стратегий для детей, которые могут помочь им улучшить ситуацию и свое самочувствие относительно происходящего:

- **Избегай хулигана и находишься в компании.** Не заходи в туалет, если хулиган находится там, и не ходи в раздевалку, когда нет никого рядом. Постоянно находишься в компании приятеля, чтобы не оставаться один на один с задирой. Находишься в компании приятелей в транспорте (школьном автобусе), в коридорах или на перемене – везде, где можно встретить хулигана. Предложи то же самое своему другу.
- **Сдерживай гнев.** Расстраиваться в связи с издевательствами естественно, но именно этого и добиваются хулиганы. Это заставляет их чувствовать себя сильнее. Старайся не реагировать плачем, не красней и не расстраивайся. Это требует большого количества тренировок, но это полезный навык отваживания хулигана. Иногда полезно практиковать стратегию приведения себя в полное равновесие, например, считать до десяти, записывать свои гневные слова на листе бумаги, делать глубокий вдох или просто уходить. Иногда нужно учить детей принимать непроницаемое выражение лица, пока они не избавятся от опасности (улыбка или смех могут провоцировать хулигана).
- **Действуй храбро, уходи и игнорируй хулигана.** Твердо и четко скажи хулигану, чтобы он прекратил, а затем развернись и уйди. Старайся игнорировать обидные замечания, например, демонстрируй безразличие или притворись, что ты увлечен беседой по мобильному телефону. Игнорируя хулигана, ты показываешь, что он тебе безразличен. В конце концов, хулиган, вероятно, устанет доставать тебя.
- **Расскажи взрослым об издевательствах.** Учителя, директор школы, родители могут помочь прекратить издевательства.
- **Рассказывай об этом.** Поговори с кем-то, кому ты доверяешь, например, с завучем, учителем, братом, сестрой или другом. Они могут предложить некоторые полезные советы, и даже если они не могут исправить ситуацию, это поможет тебе почувствовать себя менее одиноким.
- **Устрани провокационные факторы.** Если хулиган требует у тебя денег на обед, приноси обед с собой. Если он пытается отобрать твой музыкальный плеер, не носи его в школу.

### **Протяните руку помощи**

Дома вы можете снизить вред от издевательства. Учите детей общаться с такими друзьями, которые помогают развивать их уверенность в себе.

Помогите им знакомиться с другими детьми, посещая различные кружки или спортивные секции. И найдите такие занятия для детей, которые помогут им чувствовать себя уверенными и сильными. Может быть, это будет секция самообороны, карате или тренажерный зал.

И помните: как бы огорчительны не были издевательства для вас и вашей семьи, существует много людей и способов решить эту проблему.