



Что делать, если ребенка травят в школе

Травля в детском коллективе в разной степени затрагивает всех детей, негативно сказываясь на их психике, будь то жертва, агрессор или наблюдатель. Попробуем разобраться, что делать, если участь жертвы выпала на долю вашего ребенка.

У 60% жертвой был кто-то из знакомых. Каждого третьего травили в классе. Почти 70% детей наблюдали травлю.

КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ!

1. Взаимодействие с другими родителями.
2. Работа над самооценкой ребенка.
3. Помощь учителей.

НЕЛЬЗЯ!

Обвинять самого ребенка

Обесценивать его переживания

Давать неоправданные обещания

Допрашивать

Оставаться в стороне от проблемы

НУЖНО!

Говорить откровенно

Проявлять готовность поддержать и помочь

Искать новые способы реагирования на ситуацию вместе с ребенком

Отвлекать от проблем в школе (новое увлечение, секция, кружок)

Вселять уверенность (не критиковать, хвалить и др.)

ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ ПРЕКРАТИТЬ НАСИЛИЕ, А НЕ НАКАЗАТЬ ВИНОВНЫХ

ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ

Что такое буллинг?

Буллинг, моббинг или травля — это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива. Чаще всего травлю организует один человек, иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. Травлю нередко путают с конфликтом. Буллинг отличается неравенством сил, повторяемостью действий агрессора и намерением принести страдания. В то же время отсутствует некая личная причина, конфликт между жертвой и агрессором.

Какие существуют виды буллинга?

-Психологический: угрозы, изоляция, насмешки;

-Физический: побои, порча имущества;

-Кибербуллинг: травля через социальные сети, электронную почту.

Некоторые источники выделяют дедовщину как отдельный вид травли, который может сочетать психологическое и физическое насилие. В сложных случаях травля может дойти до групповой преступности.

Кто может стать жертвой и агрессором?

Жертвой может стать любой: не важно, сильный или слабый, физически или психологически. Жертва может не отличаться ничем от других членов коллектива. Агрессор в буллинге – тот, кому необходимо самоутвердиться за счёт других. С большой вероятностью этот человек был или есть жертва в собственной семье.

Каковы последствия травли для всех участников?

Последствия травли будут травмирующими для любого возраста и каждого из участников. Жертва теряет уверенность в себе, могут появиться посттравматические расстройства, социофобия, суицидальные мысли. В некоторых случаях жертва, доведённая до отчаяния, может пойти на единственный спланированный акт агрессии.

Для ребёнка в ситуации буллинга может быть травмирующим любое иное потрясение. Поэтому стоит постараться несколько месяцев или год не менять место жительства, не подвергать лишним стрессам.

Свидетели теряют самооценку в процессе наблюдения за беспомощностью жертвы. Агрессор в детском коллективе не учится механизмам налаживания нормальных взаимоотношений. При длительном буллинге у агрессора тоже появляются стрессовые признаки и ухудшение здоровья.

Что делать, если травят ребёнка?

Обязательно прислушиваться к повторяющимся жалобам и дать понять, что ему помогут разобраться с проблемами. Функция родителя – защищать, поэтому необходимо поддерживать ребёнка и его самооценку всеми возможными способами. Он должен знать, что его вины в травле нет.

Собрать данные о фактах травли. Фиксируйте всё: переписку в интернете или фотожабы, испорченные личные вещи, синяки, плевки. Это понадобится позже, чтобы в беседах с классным руководителем или родителями агрессоров не быть голословным.

Изучите аккаунты агрессоров в социальных сетях. Лидеры травли могли заниматься подобным раньше или травить в это же время кого-то другого. Сделайте скриншоты личных страниц.

Обратитесь в первую очередь к классному руководителю и школьному психологу. Они совместными усилиями обязаны нормализовать обстановку. К родителям детей-агрессоров и администрации школы обращайтесь, если учитель и психолог не справляются. Говорите спокойно и без угроз, представьте доказательства, собранные ранее, и попросите урегулировать вопрос.

Классный руководитель не должен разбираться в травле. Не выяснять, кто/когда/кого/как, а проговорить проблему перед всем классом и совместно с психологом нормализовать отношения в классе. Дать понять, что такая ситуация недопустима. Доводить до класса мысль, что все имеют право быть разными.

Если не помогло, необходимо подать жалобу в вышестоящий отдел образования. На сайтах администраций есть формы для электронных обращений граждан. Можно изложить историю травли и доводы на бумаге и отправить с уведомлением.

Если всё вышеперечисленное сделано, а реакции со стороны руководства школы и управления образования нет, и, более того, на вас давят, можете обнародовать ситуацию через социальные сети или даже СМИ. Если администрация не прислушалась и не приняла меры, и травля продолжается, выходом может стать смена школы. Это тоже потрясение для ребенка, но всё-таки лучше, чем буллинг.

Что делать, если травят взрослого?

В одиночку сложно избавиться от буллинга. Поэтому необходимо обратиться за помощью. Если вы стали жертвой травли, обратитесь к психологу за личной консультацией. Специалист поможет справиться с психологическим давлением. Параллельно попробуйте отвлекаться на приятные дела и встречи.

Когда травят коллеги, донесите информацию о конкретных фактах до руководства. Можно попробовать пойти на прямой контакт и обсудить проблему с агрессором. Некоторые специалисты в ситуации моббинга наоборот рекомендуют стараться не проявлять внешней обеспокоенности и никак не реагировать на травлю. А для самых смелых и решительных: найти зачинщика и попытаться его дискредитировать в глазах свидетелей. Как поступить – зависит от вас и самой ситуации.

Если вы побеседовали с начальством, и реакции по урегулированию ситуации не последовало, или же вас травит сам руководитель и обращаться не к кому, лучше сменить работу на ту, где ваш труд будут ценить. В ситуации травли продуктивность человека снижается. К тому же в организации с такой кадровой политикой в перспективе могут начаться и более серьезные проблемы.

Если факты травли можно использовать для обращения в суд, можно закончить травлю таким образом. Однако, вероятно, что после этого оставаться в этом же коллективе будет сложно. Взвесьте плюсы и минусы и выбирайте то, что будет лучше для вас.