

Что такое травля и как её искоренить.

Травля — это явление, в котором одного человека преследует другой человек или группа людей на протяжении длительного времени [1]. Также травлю называют буллингом или моббингом.

Травля широко распространена в образовательных учреждениях, в вооруженных силах, в местах лишения свободы и т.д. Предметом нашей статьи будет являться преимущественно травля в школах.

В скандинавских странах 10-15% детей являются жертвами буллинга. Людмила Петрановская замечает, что если применить эти цифры к России, то в результате мы имеем один миллион детей, которых систематически травят в школах [3].

В будущем у жертв травли могут проявиться такие проблемы, как тревожные расстройства, мысли о суициде, сниженная самооценка, социофобия и др. [3].

В нашей среде часто можно услышать, что жертвы буллинга сами виноваты в том, что их преследуют. Они, мол, одеваются неправильно, ведут себя не как все, слишком толстые или худые, беднее других или богаче, не интересуются тем, чем интересуются их ровесники и т.д. Однако, как отмечает Кристин Аудмайер, единственная общая черта жертв травли — это их повышенная чувствительность. Преследуемые чрезвычайно остро, по сравнению с остальной группой, реагируют на критику и оскорбления такими эмоциями, как страх, обида, злость [1].

Каждый ребенок может стать уязвим для травли. Особенно уязвимы дети, переживающие какое-либо драматическое событие. Перечислим категории учащихся, которые находятся в зоне риска [1]:

- дети, потерявшие кого-либо из родителей в результате развода или смерти одного из них;
- дети, сменившие школу;
- дети, переживающие насилие в семье;
- одаренные дети;

- дети из финансово неблагополучных семей;
- дети с инвалидностью;
- дети в семьях, где родитель, брат или сестра страдает от тяжелой болезни;
- серьезное заболевание ребенка;
- дети в семьях, где один или оба родителя зависимы от алкоголя или наркотиков;
- дети, отличающиеся по расовым и (или) национальным признакам [1].

Как мы видим, многие дети могут оказаться беззащитными перед лицом травли. Далее мы рассмотрим, что может сделать педагог для предотвращения буллинга.

Роль педагога в предотвращении травли

В начальной школе учитель способен в кратчайшие сроки решить проблему с буллингом. Начинающуюся травлю опытный педагог в силах погасить буквально за 5 минут. Так, в одной школе классный руководитель обезопасила полноватого ученика от моббинга, перенаправив внимание остальных детей на себя и на собственную похожую проблему с лишним весом [3].

Самое лучшее, что может сделать педагог — это обращать внимание на способности каждого ученика. Поменьше критиковать учеников и искать хоть какой-нибудь повод для похвалы — ключи для профилактики травли, в особенности, в начальной школе, где роль учителя для детей, без преувеличений, колоссальна. Также и роль представителей администрации школы не менее важна, а порой и более влиятельна для детей. Поэтому чрезвычайно важно контролировать критические замечания в адрес ребенка на публике, т.к. они могут сначала вызвать насмешки других детей, потом травлю и, в конечном итоге, сломать ребенку детские годы, которые в школе очень любят называть «чудесными» [3]. Для человека, подвергавшегося буллингу, школьная пора вспоминается как период нескончаемых страданий и беспомощности, но точно не как чудесные годы.

Для примера возьмем случай, когда ребенок от класса пошел участвовать в спортивном состязании, но не занял призового места. Перед классом следует поблагодарить его за смелость и инициативность в решении участвовать в конкурсе. Не рекомендуется говорить ребенку какой он неумеха, что даже третье место не занял и что его одноклассник намного лучше справился бы с теми задачами, а сам конкурсант только класс опозорил. Подобными высказываниями можно не только забить у ребенка инициативность, но и спровоцировать агрессию других детей (ведь их товарищ опозорил класс).

Далее мы коснёмся нескольких конкретных советов, которые помогут родителям справиться с проблемой буллинга.

Что делать родителю, если его ребенка травят?

Родителю, чьё дитя стало жертвой травли, также необходимо акцентировать внимание на способностях своего чада. При этом желательно не забывать, что у ребенка есть домашние обязанности, а если этих обязанностей нет, то придумать некие необременяющие квартирные дела для ребенка. Например, мытьё посуды, протирание пыли с полок, вынос мусора и т.д. Это поможет ребенку не застрять лишь в круге издевательств со стороны сверстников [1].

Кристин Аудмайер, норвежский психолог, в своей книге «Как защитить ребенка от травли в школе» даёт конкретные советы, следуя которым можно нейтрализовать ситуацию травли в классе. Эти рекомендации К. Аудмайер выработала на собственном горьком опыте, несколько лет пытаясь решить проблему травли её дочери [1]. Рекомендации следующие:

1. Родитель, узнавший о травле, должен быть сдержан в эмоциях при разговоре с ребенком. Сдержав чувства, вы подарите ребенку надежду, что ситуация под контролем стойкого родителя [1].

2. Если вы видите симптомы насилия со стороны сверстников, но ваш ребенок не желает говорить о причинах, то вы можете сказать следующее: «Многие дети сталкиваются с подобной проблемой и им тяжело говорить на эту тему. Но пойми, я хочу тебе помочь, и мы сможем поговорить об этом

тогда, когда ты будешь готов» [1, с. 22]. Так вы подготовите почву для следующего разговора, в котором ваше чадо будет более откровенно.

3. Важно собрать от ребенка как можно больше правдивой информации, т.к. некоторые дети не всегда отличают фантазии от реальности. Однако не следует входить в роль следователя. Лучше придерживаться золотой середины [1].

4. В процессе разговора с сыном/дочерью можно спросить, какой выход из ситуации видит сам ребенок. Оказывается, дети часто предлагают достаточно рациональные способы нейтрализации травли. Помните, ребенок видит буллинг изнутри и лучше многих понимает, что с этим делать [1].

5. Не следует обещать сыну или дочери, что всё наладится. Решение проблемы травли может оказаться длительным процессом, поэтому более целесообразно сказать, что мама и папа сделают всё, что в их силах, для нейтрализации буллинга [1].

6. Если родитель взялся за разрешение проблемы, связанной с травлей в школе, то важно довести это дело до конца. Пока ситуация полностью не урегулирована, важно задавать педагогам и директору вопросы касательно дел в классе, взаимоотношений между детьми и т.д. Процесс искоренения буллинга может занять месяцы, и даже годы. На этом этапе следует назвать явление травли травлей, а не шалостями и поддразниваниями. Важно понять, кто возьмёт на себя ответственность за нейтрализацию буллинга. Это может быть учитель. Если нет, то следует сделать визит к директору. Если и это не поможет — нужно идти в более высокие инстанции. Л. Петрановская отмечает, как ей удалось добиться расположения директора школы: «Директор тоже попыталась играть в игру «А что же вы со своим ребенком не поработали?», но после вопроса «То есть вы расписываетесь в том, что ваш педколлектив с травлей ребенка в классе справиться не может?» быстро сменила стиль разговора и мы обо всем мило договорились» [2].

7. Для отвлечения от страданий в школе можно создать для ребенка другую социальную среду. Например, направить его в кружок, предварительно

поинтересовавшись интересами и склонностями вашего ребёнка. Такое решение повысит уверенность ребенка и подарит ему радость общения с другими детьми [1; 2].

Большинство рекомендаций списка приведено из книги норвежского психолога К. Аудмайер. Понятно, что в условиях российской действительности решить такую задачу, как искоренение буллинга, сложнее, чем в Норвегии. Однако в нашем списке присутствуют советы и российского психолога Людмилы Петрановской, которая достаточно давно и успешно справляется с проблемой травли.

Разрешить ситуацию буллинга не просто. Но при должном упорстве вполне реально. И подтверждением этому факту служат истории, описанные психологами, родителями и учителями, которые смогли побороть насилие в школьных коллективах.

Список литературы:

1. Аудмайер, К. Все на одного: как защитить ребенка от травли в школе / К. Аудмайер. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 152 с.
2. Петрановская, Л.В. Детки в клетке – 5/ 2010 [Электронный ресурс]: <https://ludmilapsycholog.livejournal.com/81492.html> (дата обращения 08.11.2018).
3. Петрановская, Л.В. Миллион детей в России ежедневно идут в школу как на казнь/ 2018 [Электронный ресурс]: <https://paperpaper.ru/petravovskaya> (дата обращения 08.11.2018).

Составитель: психолог БУСО УР «СоДеятвие» Бородулин А.В.