**«Буллинг»**

**Разговор с родителями.**

**Как определить, что у вашего ребенка неприятности в отношениях с другими детьми и помочь ему препятствовать нападкам.**

Что происходит, когда безобидные размолвки по поводу дележки игрушек вытесняются жестокими кибер-слухами о симпатии к мальчикам? Будет ли ваш ребенок знать, что делать, когда безобидные подколки превратятся в болезненные и сильные пинки? Когда простота формирования дружбы, просто выбирая одну и ту же шведскую стенку или канат в классе, заменится испытанием с карабканьем по социальной лестнице средней школы? Как дать ребенку навыки оставаться сильным перед лицом трагедии дружбы и издевательств?

Под школьной травлей, известной также под названием «буллинг» (от английского bullying – издевательство, дедовщина), понимают коллективное либо индивидуальное преследование определённого ребёнка. Уровень насилия над жертвой разнится: иногда над школьником просто смеются, иногда бьют или даже доводят до самоубийства.

Социологи десятилетиями изучают буллинг (детскую травлю). Они просто называют это не буллингом, а доминантным поведением. Это когда одни люди пытаются подавлять других. Все как в царстве животных – мышление альфа-самца. То же происходит в школе. И если разобраться в терминах – суть доминантного поведения – люди пытаются получить власть над другими людьми. Это помогает нам понять, что делать с буллингом.

Согласно результатам исследований, проведённых в 2010-м году отечественными учёными, больше 20% мальчишек и девочек сталкиваются с агрессивным преследованием уже в 11-летнем возрасте. Не лучше обстоят дела и в зарубежных учебных заведениях.

Американец Брукс Гиббс, психолог и педагог, разработал систему, следуя которой можно научить ребенка противостоять словесной и психологической агрессии сверстников. Его метод заключается в том, что ребенок не должен верить сказанному в его адрес, вступить в диалог с агрессором, но не нападать и не защищаться, а, по большому счету, суметь сменить само направление мыслей обидчика. Гиббс выступает перед студентами и школьниками, обучая своему методу, его приглашают школы, руководство которых небезразлично к случаям агрессии и буллинга между учениками. С одной стороны – метод достаточно прост, основан на психологии и включает элементы НЛП. Задача ребенка научиться не вступать в навязываемый ему конфликт, а погасить безосновательную агрессию.

Во время тренинга Гиббс предлагает потенциальной жертве буллинга вначале отвечать на грубость обидчика ответной грубостью – то есть, пытаться защищаться теми же методами, которые использует нападающий. В результате накал страстей становиться таким, что остановить агрессию уже практически невозможно, обидчик распаляется еще больше и травля приобретает угрожающие масштабы.

Вариант, который предлагает тренер – частично соглашаться со сказанным оппонентом, обесценить его высказывания, насколько это возможно: «Понимаешь, мое счастье не зависит от того, считаешь ты меня крутым или нет. Я буду счастлив, даже если ты будешь меня ненавидеть»

Существует версия, что жертвами чаще становятся дети с так называемым виктимным поведением, то есть наиболее подходящие для роли жертвы. Однако это не снимает ответственности с агрессоров. В буллинге виноваты всегда зачинщики, и никогда – жертва.

## Важнейший шаг – называние травли агрессией, издевательством, а не безобидной детской забавой. Взрослые должны обозначить, что заметили поступки агрессоров и намерены их прекратить. Кроме того, обидчики должны понимать, что все их «прикольные» действия на самом деле аморальны и недостойны.

## Как вариант решения проблемы – совместные задания, которые объединяют весь класс, коллективная работа над общим проектом, сплочение группы через внеклассную деятельность. Но для этого нужна поддержка квалифицированного психолога и активная вовлечённость педагогов.

## Как вести себя родителям?

Худшая родительская политика – отказ от вмешательства. Буллинг – не единичный случай издевательств, а целая система, поэтому ребёнок не сможет справиться с постоянными издевательствами собственными, зачастую ограниченными силами.

Действительно, иногда травля сама сходит на нет (главный зачинщик переводится в другую школу, к примеру), однако в большинстве случаев жертва продолжает страдать долгое время, в результате чего возможен самый трагический исход – самоубийство.

Разговор родителей с обидчиками часто не приносит пользы, напротив, становится только хуже, поэтому лучше обсудить сложившуюся ситуацию с педагогическим коллективом. Создавать нормальную атмосферу в детском коллективе – задача учителей! Если подростка избивают, в обязательном порядке обращайтесь в травмпункт для документирования всех побоев, ну и, разумеется, следует привлекать правоохранительные органы. Отвечать за физическую агрессию будут педагоги и родители, если обидчикам ещё не исполнилось 14 или 16 лет (возраст ответственности зависит от тяжести совершённого проступка).

Ещё один популярный вопрос: стоит ли переводить жертву в другое учебное заведение, если на месте невозможно решить проблему? Некоторые родители убеждены, что подобный шаг не поможет ребёнку, поскольку он не научится давать отпор обидчикам. Нужно ли закалять характер, когда итогом может стать суицид, решать, конечно, маме с папой.

## На самом деле перевод в иную школу и знакомство с другими детьми и педагогами способно исправить ситуацию, поскольку ребёнок будет устанавливать новые отношения с чистого, «неиспорченного» листа. Одновременно можно ходить к психологу и решать личностные проблемы своего чада.

## Полезные советы

Прежде всего, нужно продемонстрировать ребёнку, что вы вместе с ним. Нельзя предлагать ему самому разбираться с обидчиками или терпеть до выпускного вечера. С каждым конкретным случаем лучше разбираться с помощью психолога, который трудится в данной школе. Предлагаем несколько общих рекомендаций.

1. Предлагайте ребёнку нестандартно отвечать на выпады агрессоров. К примеру, не реагировать эмоционально (слёзы, крики), а говорить вежливо, с юмором. Можно даже отрепетировать некоторые ответные реакции.
2. Если кто-то портит детские вещи, ребёнку нужно при обидчиках обратиться к педагогу и рассказать о случившемся, не называя конкретных имён: «Кто-то испортил стул, измазав его мелом». Пусть агрессоры знают, что жертва не будет отмалчиваться.
3. Целенаправленно уничтожайте детский страх перед школьными хулиганами. Также объясняйте, что не нужно бояться обращаться за помощью к педагогам, если ситуация зашла слишком далеко. Например, когда ребёнку грозят избиением.
4. Ребёнок не может самоутвердиться в учебном заведении? Постарайтесь найти такую возможность вне учебных стен. Например, запишите его в спортивную секцию, какой-либо кружок. То есть туда, где он сможет чего-то достигнуть и подтвердить свою значимость.
5. Ещё один важный пункт – повышение детской самооценки, которая была изрядно подпорчена маленькими хулиганами. Обратитесь к психотерапевту, отыщите свои способы. Вера в собственные силы очень важна для жертвы буллинга.

Кроме того, важно интересоваться жизнью своего ребенка. Многие дети стыдятся обсуждать с родителями школьную травлю, поэтому взрослые сами должны отмечать малейшие изменения в детском поведении и оперативно реагировать на них. Помните, что буллинг – проблема серьёзная, поэтому и решать её нужно обязательно, с привлечением педагогов и психологов.