

Буллинг (травля) все чаще встречается в учебных заведениях. Несмотря на то, что любой случай требует отдельного подхода, уже сформированы общие методы борьбы с травлей: эффективные и проверенные поколениями. Но сначала выясним: какие дети — потенциальные жертвы?

Попасть на крючок школьного хейтера просто: надо лишь обладать какой-то отличительной особенностью. Никогда не угадаешь, что сейчас в моде для школьного высмеивания: полнота или худоба; пирсинг или татуировки; цвет кожи или фасон одежды; политические убеждения или любовь к творчеству определенного музыканта

Как распознать травлю и избежать ее? Признаки жертвы

О том, что с ребенком что-то не так, скажут невербальные знаки:

- Нарушение сна (можно проверить по фитнес-браслету)
- Нежелание идти в школу, вплоть до симуляции болезней
- Внезапная замкнутость
- Изменение маршрута, по которому ребенок раньше ходил в школу и обратно

Одежда и личные вещи детей – тоже весьма говорящие штуки. Вырванные «с мясом» пуговицы, сломанные надвое карандаши и оторванные карманы дадут знать о наличии обидчика, задолго до появления первого синяка.

Первые симптомы упускать нельзя. С ними родителю надо идти на доверительный разговор к классному руководителю (но ребенка с собой брать пока не стоит). Учитель – взрослый человек в родном пространстве (школе), он способен заметить то, что родитель не обнаружит, даже провояжая и встречая ребенка каждый день. Любое поведение, выбивающееся из привычных норм, бросается в глаза наблюдательному педагогу. Если конфликт назревает в рамках одного класса начальной

школы, например, травля новенького ученика «дедами», то авторитетный учитель сможет самостоятельно устранить проблему.

В остальных случаях нужна комплексная работа в связке педагог-родитель-ученик. Неформальные пути решения дают неожиданно быстрые и эффективные результаты. Например, совместный выезд с классом на природу позволит внимательнее присмотреться к отношениям между учениками. Да, увидеть травлю на таких выездах вряд ли получится: дети будут ее скрывать от взрослых, но напряжение заметить легко.

Психологи утверждают, что самоутверждаться за счет слабых предпочитают особые категории детей.

К одной из категорий относятся дети, «у которых все есть, и им скучно жить». Насилие для них – забавная игра, развлечение, способ наполнить жизнь эмоциями. С такими нужно действовать тонко. Иногда обычный разговор по душам с родителями скучающего школьника помогает, а иногда только раззадоривает обидчика.

Еще одна категория детей – противоположная «скучающим» – задиры. Обычно это дети, растущие в семьях, где физическое насилие – норма поведения. Ребенок растет среди насилия и считает свой прессинг новичков естественным проявлением общения. И это как раз тот случай, когда разговор с родителями о проблеме ребенка не просто не поможет, а усугубит ситуацию. Здесь пора подключать школьного психолога и сообщать инспектору по делам несовершеннолетних. В особо трудных ситуациях спасти придется не только младших учеников от задиры, но и задиру от родителей.

Как быть, если вашего ребенка обижает весь класс?

Нет такого понятия «весь класс». В «стае» всегда есть «вожак» и ведомые. Если вашего ребенка обижает весь класс, не обязательно делать выговор каждому родителю по списку. Определите, кто «вожак», выясните мотивы поведения с его родителями, и попросите их о помощи. Не угрожайте, не

опускайтесь до уровня обидчика. Иначе придется думать, как ограничивать общество от вас.

Размышляя о том, что делать, если «вашего ребенка обижают весь класс», подумайте и о другой стороне вопроса: **«почему жертвой стал именно ваш ребенок»? Случившегося не изменить, но можно избежать повторений нападок.**

Научите ребенка нейтральным фразам для общения с агрессорами:

- Не откликайся на выдуманное прозвище, а спокойно поясни, что тебя зовут по-другому. Или ответь: «Да, так дразнили и моего деда, и отца. Вот такая у нас забавная фамилия, куда же от нее деваться».
- Спроси «в лоб» у неприятеля: «Ты сейчас попытался меня обидеть. С какой целью ты это делаешь? Давай поговорим об этом».

Запишите ребенка в спортивную или театральную секцию. Спорт выправит осанку и добавит смелости, а театр обеспечит грамотной четкой речью и пластикой. Любое из этих приобретений избавит школьника от зажатости, вытащив его из толпы потенциальных жертв дедовщины. Да и появление друзей по интересам, с которыми можно общаться на школьных переменах, придаст уверенности в себе и значимости в коллективе.

Общайтесь с ребенком каждую свободную минуту. Настройте тесный контакт. Станьте человеком, который всегда на его стороне: даже при плохих оценках и отвратительном поведении. Будьте его союзником и адвокатом, выходя за порог дома, а все проблемы решайте за закрытыми дверями. Помните: боязнь рассказать родителю о неприятностях оставляет ребенка наедине с проблемами. Участвовавшие детские суициды печальный тому пример.

Что делать, если ты ребенок, столкнувшийся с буллингом?

- Не молчать. Расскажи другу, учителю, родителям. Это не позор и не стыд. Ты не виноват.

- Не терпеть. Не позволяй обидчику подавить тебя морально. Отвечай ему строго и по существу. Не провоцируй на ответную агрессию.
- Тренировать уверенность в себе: репетируй перед зеркалом фразы и выражение лица.