

Профилактика буллинга

Буллинг. Что это такое, и как себя вести родителям, педагогам и жертвам.

Травля в школе – сложная и тяжелая тема. Многие знают это явление под названием «буллинг». В современных школах более 10% учеников подвергаются буллингу ежедневно. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счет более слабых одноклассников.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Это могут быть дети из более бедных семей, имеющие различные особенности в поведении и внешности, закрытые и необщительные, слишком умные или наоборот – дети с более низким интеллектом и др. Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерасти в физический, сексуальный или кибер буллинг. Вариантов, увы, очень много. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, где жертве пишут на стену оскорбительные надписи, высылают гадкие картинки или делают обидные мемы. Зачастую, именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду, являясь финальной каплей, так как от подобного очень тяжело скрыться. Буллинг как бы пропитывает все сферы жизни ребенка.

5 рекомендаций для родителей

- Примите факт, что дети ссорятся. Это нормально, важно готовить детей не только к дружбе, но и к умению решать конфликты.
- Учите ребенка защите собственных границ. Эти навыки не врожденные, они приобретаются с опытом.
- Не игнорируйте мелкие проблемы: бдительность помогает замечать неприятности на ранних этапах и своевременно решать их.
- Реагируйте сразу. Чем быстрее вы подключитесь, тем меньше вероятности, что конфликт перерастет в травлю.
- В случае затяжных конфликтов поддерживайте ребенка: соберите доказательства, поговорите с учителем и администрацией школы, с родителями противной стороны. Ставьте цель – не поиск виновных, а улучшение отношений.

5 рекомендаций для детей. Регулярно напоминайте их своему ребёнку

1. Общайся спокойно и уважительно. Даже походка и осанка имеют значение: держи голову высоко, спину прямо, уверенно смотри вперед и по сторонам, контролируй происходящее, говори спокойным тоном и не ведись на провокации.
2. Помни, что твои личные границы касаются твоего тела, вещей, чувств и эмоций, мыслей, пространства и данных. Все это ты имеешь право защищать.
3. Говори. Никто не умеет читать твои мысли – если тебе что-то не нравится, неудобно, неприятно или несмешно, обозначь это сразу и словами. Это позволит избежать недопониманий.
4. Соблюдай дистанцию: эмоциональную и физическую. Если человек не слышит тебя, не понимает, продолжает досаждать тебе, просто уходи. Ты вправе окружать себя людьми, которые уважают твои границы.
5. Обращайся за помощью. Это лучшая практика выхода из сложной ситуации. И это не ябедничество. Это нормально – обращаться за помощью, когда все знакомые тебе способы защиты не сработали.

5 советов для учителей

- Будьте примером для подражания. Дети учатся у вас уважительному общению и умению правильно реагировать на конфликтные ситуации.
- Примите с детьми кодекс класса: 5–7 правил общения в коллективе, понятные всем, например, не оскорблять, не исключать, сообщать о проблеме и поддерживать друг друга.
- Заранее договоритесь о штрафных санкциях для тех, кто нарушает кодекс. Это должно быть не страшное наказание, а способность нести ответственность за свои поступки.
- Не пропускайте даже мелких ссор, используйте их как возможность показать детям, как можно договариваться, идти на компромисс и сотрудничать.
- Не учите детей дружить со всеми, это невозможно. Но учите строить рабочие отношения в коллективе, где исключению нет места.