



Подготовлено при участии
Копыловой Анны Юрьевны —
директора по развитию
программы АНО «БО «Журавлик»

Школьный буллинг Как помочь ребенку



Советы родителям

Уважаемые родители!

Ежедневно тысячи детей подвергаются буллингу в школах. К сожалению, многие родители в силу занятости, загруженности просто не замечают, что на самом деле происходит с их ребенком или попустительствуют травле, считая, что данные действия «укрепляют дух ребенка», что это является нормальной составляющей школьной жизни.

Родитель – самый значимый взрослый в жизни ребенка, который благодаря высокому уровню эмпатии и любви в силах остановить травлю и нивелировать страшные последствия издевательств.

Цель данной брошюры – рассказать, что такое школьный буллинг, как его распознать (выявить симптомы травли), помочь ребенку справиться с травмой, какие меры предпринять для спасения Вашего ребенка, как прекратить буллинг, не нанеся еще большего вреда.

Что такое буллинг?

Буллинг – (от английского bullying – «запугивание», «издевательство», «травля») – это психологический террор, эмоциональное давление, преследование, постоянная намеренная агрессия, направленная на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей, когда имеют место неравенство сил, и жертва показывает, как сильно ее это задевает. Травля – это регулярное несоблюдение физических и личностных границ, нарушение прав того, кого травят. Главное, что отличает буллинг от конфликта, – неравенство сил между агрессором и жертвой и четкое распределение ролей. Буллинг может сопровождаться порчей имущества, воровством, физическими травмами, притеснениями в коллективе. Но основная его опасность не в непосредственной вреде имуществу и даже не во вреде здоровью, а в потенциальной опасности доведения жертвы до психически нестабильного состояния и неадекватного восприятия реальности. Наиболее близкими русскими аналогами слова “буллинг” являются “травля” и “издевательство”.



(ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи, отбирают деньги)

(распространение сплетней, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой)

Согласно психологическим исследованиям, буллинг – понятие социальное, с проблемой травли можно столкнуться практически в любом обществе, сформированном по случайному принципу (коллектив на работе, в школе или институте, где у людей зачастую нет общих интересов).

Есть обобщенный список критериев, определяющих людей, попадающих в группы риска: религиозные и расовые особенности, сексуальные предпочтения и половая самоидентификация, экономический уровень, наличие стигматизированных в обществе болезней (ВИЧ, ментальные особенности), политическая позиция, особенности внешности (вроде родимых пятен). Но главный критерий для травли – повышенная чувствительность жертвы, эмоциональная слабость, которая стимулирует агрессоров бить по одному и тому же слабому месту.

Отдельная группа риска, которая вообще не связана с личными характеристиками человека, – новенькие люди в любой сформировавшейся группе. Стресс от прихода в устоявшийся коллектив испытывают практически все, будь то школьники, знакомящиеся с классом, или уже взрослые люди после долгих лет, проведенных на одном месте, решившие сменить место работы. Любое отклонение от принятых в этом небольшом обществе норм может практически сразу вызвать единодушную волну негодования.



Предугадать ту причину, которая может стать поводом травли, невозможно. Механизмы травли отличаются спонтанностью, поэтому отследить их сложно. Есть предубеждение, что девочки в школах больше распускают сплетни, в то время как мальчикам свойственно рукоприкладство, но официальных подтверждений теории нет. Достоверной и точной методики, которая позволила бы предугадать потенциальных агрессоров и их жертв, не существует.

В группу риска попадает практически любой человек, который отличается от большинства и не важно, чем конкретно он отличается, отличительная черта не обязательно будет негативной.



с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к жертвам, агрессивны со взрослыми, они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, часто имеют среди них высокий социальный статус и хотя бы маленькую группу сообщников. Вероятные сопряженные риски: низкая успеваемость и прогулы, драки, воровство, вандализм,



Если учитель - буллер

Ранее мы рассмотрели ситуации, когда зачинщиком травли являются дети, и учитель, в сложившейся ситуации, не должен оставаться в стороне – именно он должен донести до класса, что травля недопустима, установить четкие правила для нормального функционирования коллектива. Решение проблемы буллинга в школьной среде – в первую очередь ответственность школы и учителя.

На практике известны случаи, когда учитель своим попустительским, равнодушным отношением, бездействием поддерживает травлю. Педагог, незаинтересованный в дружественной атмосфере своего класса, вряд ли предпримет решительные действия, если кто-то из его учащихся сообщит ему о буллинге в коллективе, что прямо укажет на игнорирование происходящего.

Такая ситуация возможна как вследствие некомпетентности учителя, по причине которой он просто не в состоянии проанализировать насколько адекватна атмосфера в его классе, так и по причине намеренной травли учителем определенного ученика, проявляющейся, например, в грубом, предвзятом отношении, придирках, завышенных требованиях к результатам обучения. Любой из указанных вариантов не имеет права на существование.

К сожалению, некоторые учителя не считают травлю нездоровым проявлением в коллективе, ребенок в ответ на призывы о помощи может услышать, что «Буллинг – это нормально. Все так делают. Все через это проходят».

Однако педагогу важно доносить до учащихся не только школьную программу, но и обучать детей поведению в коллективе, устанавливая адекватные правила поведения и контролируя их неукоснительное соблюдение, в том числе им самим.

Кроме того, важным является факт присутствия учителя в жизни каждого ребенка, отслеживание смены настроения, внезапно появившуюся агрессию, грусть или замкнутость. Главным интересом педагога является ребенок, его личность. Такой учитель поговорит наедине с расстроенным или агрессивно настроенным ребенком, попытается узнать причину плохого эмоционального самочувствия ученика и предпримет все возможные попытки для оказания поддержки ребенку. Ненормально, если учитель присоединяется к травле, позорит ребенка за его нестабильное эмоциональное состояние или призывы о помощи, позволяет себе обесценивающие фразы в адрес ребенка.

Выбор учителя и взаимодействие с ним.

Для здорового эмоционального фона Вашего ребенка важно присутствие в его жизни профессионального, ответственного, неравнодушного, способного к эмпатии учителя, выстраивающего свою работу вокруг личности ребенка.

Именно поэтому еще до начала занятий желательно познакомиться с будущим учителем Вашего ребенка, установить с ним контакт, пообщаться и понять, насколько Вы можете доверить данному педагогу своего ребенка.

В случае, если в настоящее время учительский состав сформирован, Ваш ребенок осваивает программу обучения – Вы вправе общаться, встречаться с любым из учителей, узнавать об успеваемости ребенка, его эмоциональном состоянии, отношениях с классом и обо всем, что касается Вашего ребенка.

Учитель, который обладает высоким уровнем эмпатии и коммуникативными компетенциями, никогда не откажет Вам в беседе о ребенке и окажет поддержку в любой негативной ситуации.

Что делать если Вашего ребенка травят?

Если прочитав предыдущую главу у Вас возникли сомнения, чувства тревоги, опасения, что Ваш ребенок может быть жертвой травли – действовать необходимо незамедлительно.

1. Поговорите с ребенком.

Если у Вас доверительные отношения с ребенком – это не вызовет сложностей. Аккуратно расспросите ребенка что его тревожит, выразите понимание и готовность помочь. Не обесценивайте чувства и переживания ребенка, даже если Вам покажется его проблема пустяковой. Ваш ребенок – личность, отдельная единица, требующая уважения, внимания, соблюдения личных границ и заботы. Ребенок должен чувствовать любовь, его нужность. Как можно чаще обнимайте ребенка, если физический контакт между вами сохранен и говорите, что вы его любите.



В случае, если доверительные отношения с ребенком не установлены – верните доверие, это возможно сделать в любом возрасте. Прочитайте книги о теории привязанности Л. Петрановской, Г. Ньюфелда, с помощью которых Вы поймете, в чем допускали ошибки и найдете правильный путь к восстановлению отношений со своим ребенком. Доверительные

отношения между родителями и ребенком служат ему незримой защитой, защищают его в любой сложной ситуации, поддерживают его самооценку.

2. Сформируйте у ребенка чувство безопасности.

Не оставляйте ребенка одного в ситуации травли! Ребенок должен знать, что мама и папа его защитят, они всегда на его стороне. Важно, чтобы ребенок знал, что он не один. Никогда не показывайте, что Вы сомневаетесь в словах ребенка или в его правоте. Дом для ребенка должен быть безопасной средой.

Покажите ребенку своей любовью и заботой, что он нормальный, что травля не связана с любыми его особенностями, и он не виноват в случившемся, что он такой же как и все. Ищите позитивные стороны ребенка, ставьте акцент на его сильные стороны и каждый раз закрепляйте положительный результат для достижения конечной цели – адекватной самооценки Вашего ребенка и принятия того факта, что травля произошла не по его вине и не из-за его особенностей (внешности, состояния здоровья, характера, успеваемости и пр.). В травле никогда не виновата жертва, это не проблема ребенка, его личности. Каждый ребенок – личность, а личности могут быть разными.

3. Обратитесь в школу

В случае, если Вам стало известно о травле Вашего ребенка или о проблеме других детей, – обратитесь в школу – к школьной администрации, учителю, школьному психологу. Просите обеспечить безопасность детей и нормализовать атмосферу в классе. Школьные специалисты должны пойти Вам навстречу, организовать работу по восстановлению отношений в коллективе, выстроить стратегию помощи для ребенка. При сплоченной работе школы и родителей данную ситуацию возможно разрешить. Кроме того, Вы вправе пригласить медиатора, психолога с целью проведения занятий с детьми, попавшими в ситуацию буллинга.

4. Переведите ребенка в другой класс или школу

Если отношения с учителем не удастся наладить, а учитель не видит проблемы или отказывается признавать ее наличие, изменить ситуацию будет довольно сложно. При искоренении буллинга необходима сплоченная работа взрослых, учитель – важнейший взрослый, способный спасти свой класс от травли. Травля – это болезнь группы, и задача учителя донести до учеников, что такая модель поведения в его классе неприемлема. В случае, если выход из ситуации буллинга в данном классе невозможен, у Вас есть право перевести ребенка в любую другую школу или класс. Вы, как никто другой, чувствуете и понимаете своего ребенка, Вы – тот самый главный взрослый в жизни своего ребенка, который может и должен приложить все усилия для его защиты.



Однако Ваш ребенок может не захотеть перевода в другой класс или школу, объяснив это тем, что такое его поведение будет расценено буллерами как поражение. В таком случае Вам необходимо оказать мощнейшую поддержку своему ребенку, и найти таких взрослых в школе (психолог, новый учитель, в случае перевода в другой класс), которые смогут помочь Вашему ребенку, морально поддержать его в сопротивлении буллингу. При таком исходе событий Ваш ребенок сможет иначе отвечать на травлю, показать, что он сильнее, чем кажется буллеру, и добиться того, что травля прекратится. Все это даст ребенку уверенность, что с ним все в порядке, и он в состоянии дать отпор в такой непростой жизненной ситуации.

5. Собирайте доказательства буллинга

При необходимости обращения в суд надо собрать достаточную доказательную базу: в нее войдут заверенные нотариусом скриншоты переписок или оскорбительных постов, показания свидетелей, справки о побоях и других травмах, фотографии испорченных вещей, заключения о порче вещей и поломке техники, если такие возможно получить.

Отдельно можно записать и разговоры с оскорблениями и угрозами, но нужно помнить, что любое записывающее устройство должно быть куплено в России (китайские сайты не подойдут для этой цели), в противном случае запись будет считаться незаконной. Желательно даже сохранить чек после покупки техники. О незаконном обороте таких технических средств говорится в пункте 1 статьи 138 УК РФ. Если запись ведется на телефон, его приобретение в границах РФ также важно.

С помощью юриста можно подготовить информацию о тратах на лекарства и лечение (если в результате травли понадобилась помощь психолога), а также оценить моральный вред, чтобы, помимо наказания по статьям, получить еще и компенсацию от агрессора.³

³ Юлия Рузманова «Как пережить травлю и ее последствия Моббинг, хейзинг и аутинг: как с ними борются закон и психологи» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.the-village.ru/city/stories/317455-travlya?from=infinite_scroll

Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.⁴

Зачастую, агрессору не хватает любви и заботы его значимых взрослых, как правило, дети-буллеры рано берут ответственность за самих себя, родителей физически нет рядом или, находясь с ребенком, они все время заняты. Ребенок-буллер сам травмирован отсутствием достаточной любви, заботы и внимания. По этой причине такие дети не способны в полной мере испытывать чувства сострадания, а свое доминирование и самость выражают через агрессию.



Не скупитесь на любовь и на ее проявление – обильное проявление любви дает ребенку чувство уверенности и безопасности. Не снижайте самооценку ребенка острой эмоциональной критикой, которая в дальнейшем не даст ему достичь внутренней гармонии. Учитывайте мнение ребенка и соблюдайте его личные границы. Все это позволит Вам вырастить эмоционально здорового ребенка, способного к сочувствию, эмпатии, с установленными четкими личными границами и отсутствием необходимости доказывать миру с помощью агрессии свою значимость.

⁴ Катин-Ярцева И. Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребенок – булли. [Электронный ресурс]. – URL: https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully

Законодательное регулирование буллинга в России

Не нужно пренебрегать официальными способами защиты – в случае непрекращающейся травли и невозможности договориться со стороной агрессора его можно привлечь к ответственности перед законом по целому ряду статей: клевета (128.1 УК РФ), умышленное причинение вреда здоровью (легкого – 115 УК РФ, среднего – 112 УК РФ, тяжелого – 111 УК РФ), истязание (117 УК РФ), доведение до самоубийства (110 УК РФ), уничтожение или повреждение имущества (167 УК РФ).

И хотя конкретных законов против буллинга или хотя бы его определения в российском законодательстве нет, ориентироваться можно на конкретные противоправные действия, совершенные против жертвы.

Учитывая, что большая часть случаев буллинга происходит в школах (или даже детских садах), а агрессорами обычно выступают сами дети, важно понимать, что частичная уголовная ответственность наступает с 14 лет. До этого возраста за ребенка отвечают родители, которых в случае невозможности решения конфликта мирным путем можно привлечь к судебному разбирательству.

С 14 лет же ребенок несет ответственность, например, по статьям 111 и 163 (вымогательство и шантаж) Уголовного кодекса РФ, а также минимальное наказание может последовать за грабеж, разбой, вандализм и хулиганство. С 16 лет наступает полная уголовная ответственность.

Заключительное слово

В настоящее время в России все чаще становятся известны те или иные подробности школьного буллинга. В некоторых случаях последствия травли непоправимые. Буллинг процветает с попустительством взрослых – не заметили вовремя, отмахнулись, были заняты работой, не проработали доверительные отношения с ребенком, вовремя не поговорили или не выслушали.

Этой брошюрой Уполномоченный надеется еще раз указать на важность доверительных отношений между родителями и детьми. Сказать, что буллинг – это не нормальное явление, не типичная ситуация для школы/подростков. Травля не несет ничего кроме унижения личности ребенка, изменений его психики и страданий.

В случае выявления ситуации буллинга работа должна проводиться и с жертвой и с буллером. Коллективная работа родителей, учителей, психологов, медиаторов с коррекцией поведения детей, с закреплением малейшего позитивного результата.

Каждая семья должна быть командой, в которой нет только правых родителей и виноватых детей, нет необоснованной, абьюзивной критики, нет подавления чувств и эмоций ребенка, нарушений личных границ. В семье ребенок должен быть окружен любовью и заботой, вниманием к его проблемам и чувствам, для ребенка необходимо быть услышанным родителями, важно понимать, что его мнение ценно, что он личность, которую уважают, ценят и слышат.

При такой командной игре Ваш ребенок никогда не станет буллером и сможет дать отпор малейшей травле, зная, что дома у него есть надежный тыл, мощная поддержка любящих его людей.