

Как понять, что ребенка травят

По словам кризисного психолога Вероники Добросельской, иногда довольно сложно различить травлю, затянувшийся конфликт и неудачную серию шуток между школьниками. Среди «симптомов» буллинга специалист выделяет:

- систематичность: в процессе буллинга хулиган повторяет одни и те же действия, постепенно нагнетая ситуацию; в отличие от травли ссора носит локальный и более личный характер, случается однократно;
- изменения в поведении жертвы: если вы замечаете, что ваш ребенок сильно изменился в эмоциональном плане, стал замкнутым или агрессивным, возможно, он подвергается травле в школе;
- социальная изоляция, «исчезновение» друзей: дети, которые становятся жертвой буллинга, зачастую изолированы, с ними перестают общаться сверстники, опасаясь также пострадать от травли;
- внезапно возникший страх идти в школу или другие общественные места.

Часто ребенок, которого травят, придумывает отговорки, чтобы не посещать уроки. Зачастую на фоне стресса у детей обостряются хронические заболевания, отмечаются частые головные боли, расстройство пищеварения. Жертв буллинга отличает неуверенность в себе. Такие дети избегают внешкольные мероприятия, начинают хуже учиться.

«Это обратная сторона социализации, одна из ее форм, которая однозначно является неправильной. Буллинг быстро обостряется и перерастает в реальные угрозы для ребенка, поэтому на проблему необходимо обращать внимание и нельзя ее игнорировать, надеясь, что она сама разрешится», — поясняет медицинский психолог, гештальт-терапевт Екатерина Гориславец.

Чтобы разобраться с ситуацией, необходимо отличать разные способы проявления агрессии и жестокости. Особенно важно не скатываться в одни эмоции и не пытаться разобраться с агрессорами и их родителями один на один. Такой сценарий вероятнее всего приведет к эскалации конфликта.

Как отмечает Вероника Добросельская, есть два вида травли.

Прямой буллинг — открытое насилие, жестокость, направленная прямо на жертву. Ее легко распознать. Для такого вида агрессии характерны несколько проявлений:

- физический буллинг: в процессе травли ребенка в школе используют толчки и удары, крадут или портят личные вещи;
- вербальная агрессия: ребенок подвергается угрозам, оскорблениям, насмешкам, унижению в публичных местах;
- письменная травля предполагает угрозы и оскорбления, которые жертва получает в социальных сетях, по электронной почте.

Косвенный буллинг не так заметен, но не менее сильно отравляет жизнь жертвы. В подобных ситуациях обидчики не влияют на свою жертву напрямую, а используют социальные механизмы или слухи. Такая травля может проявляться следующим образом:

- изоляция школьника, исключение из социальных групп или мероприятий;
- тиражирование клеветы;
- кибербуллинг — это особый вид косвенного буллинга, который связан с распространением оскорбительного или унижительного контента о жертве через социальные сети, онлайн-форумы, чаты.

Последствия буллинга для жертвы и агрессора могут проявляться годами. И косвенная, и прямая травля приводят к серьезным психологическим, а иногда и физическим проблемам. Поэтому особенно важно вовремя обратить внимание на указанные признаки и обсудить происходящее, прежде всего, с самим ребенком.

Пошаговый план действий для родителей

Проблеме травли детей уделяют особое внимание по всему миру. В нашей стране помощь школьникам, которые столкнулись с буллингом, и их родителям оказывают органы власти и специальные фонды. Например, благотворительная организация «Журавлик» создала особый проект «Травли NET» и запустила бесплатную программу для профилактики буллинга в классах.

Узнав о проблемах своего ребенка, родитель, как правило, поддается сильным эмоциям. Чтобы избежать усугубления конфликта, эксперты проекта «Травли NET» разработали специальную памятку. Она поможет разобраться, как вести себя, если обнаружены факты буллинга в отношении вашего ребенка. Рекомендуется придерживаться следующего плана:

Разберитесь в сложившейся ситуации. Поговорите с ребенком, выясните все обстоятельства: что именно с ним происходило, когда и где, кто в этом участвовал. Уточните информацию у других родителей класса, ведь возможно, что их дети рассказывали, что кто-то регулярно обижает их одноклассников.

После этого убедитесь, что собранные свидетельства отвечают критериям травли: наличие постоянных нападок, насилия в психологической или физической формах, неравенство сил обидчиков и жертвы.

После беседы с ребенком свяжитесь со школой и действуйте. Основной целью здесь должны стать защита и помощь, прекращение травли. Возмездие и наказание обидчиков — не приоритет.

Обратитесь к классному руководителю. Изложите суть проблемы с упором на факты, а не эмоциональные оценки. В беседе оперируйте фразами: «Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...». Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вместе против травли. Договоритесь о том, к какому сроку со стороны педагога будут предприняты шаги по защите вашего ребенка и какие это будут действия.

В случае, если ребенок подвергается кибербуллингу, необходимо предпринять следующие меры:

Не отвечайте обидчикам. Игнорируйте их сообщения и прекратите диалог. Заблокируйте агрессора и выставите настройки приватности. Также вы можете пожаловаться администратору площадки. Например, в некоторых мессенджерах есть функция жалобы на сообщения, которые содержат ваши персональные данные, сцены насилия или жестокого обращения с детьми.

Если травля происходит в чатах, следует выйти из «токсичного» канала общения и запретить в настройках добавление в групповые чаты.

Соберите доказательства травли. Зафиксируйте факт угроз, оскорблений в виде скриншотов, аудио и видеозаписей. Их необходимо заверить нотариально.

Как правильно поговорить с ребенком

В процессе беседы с ребенком, который подвергается травле, покажите готовность принять меры, а не мириться с насилием. Настройтесь больше слушать и меньше говорить. Психологи рекомендуют присоединиться к чувствам подростка, используя такие фразы: «Я представляю, как ты переживаешь», «Наверное, тебе было очень страшно», «Любой бы растерялся на твоём месте».

Не забывайте говорить и о своих чувствах: «Я очень беспокоюсь о тебе», «Мне важно, что с тобой происходит». Покажите, что вы также бывали в трудных ситуациях и что из них есть выход, а жаловаться — это нормально. Важно при этом убедить ребенка, что никакие его особенности или поступки не дают другим людям право объединяться и начинать травлю.

Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке, которого буллят, а в агрессоре. Поясните, что иногда обидчик пытается повысить свой статус «нездоровым» способом, унижая другого и вымещая свои обиды.

Ребенок должен понять, что агрессоры ждут от него эмоциональной реакции, и если он будет показывать спокойствие, обидчики отступят.

Вместе обсудите возможные действия и не забывайте в дальнейшем советоваться обо всем, что собираетесь предпринять. Таким образом ребенок будет чувствовать себя активным участником процесса, а не пассивной жертвой.

Не стоит говорить подростку фразы: «Ты сам виноват», «Научись давать отпор», «Игнорируй обидчика, и он отстанет». Главные условия продуктивного разговора — открытость и желание решить проблему. Не бойтесь, что из-за вашего вмешательства ситуация обострится, ведь травля не прекратится сама по себе и может привести к необратимым последствиям. Поясните школьнику, что жаловаться на несправедливое отношение — это нормально.

Особенно важно говорить с ребенком, у которого из-за травли стало проявляться суицидальное поведение. Дети в таком состоянии прямо или косвенно сообщают окружающим, что им тяжело и они не видят выход из сложившейся ситуации. Подросток может начать раздавать любимые вещи, прекратить общение с друзьями и родителями. Ребенок, который задумывается о суициде, зачастую пишет прощальные записки и сообщения в социальных сетях, лайкает посты на тему суицида. Иногда дети в таком состоянии плохо спят, чаще отказываются от еды или, напротив, проявляют непомерный аппетит вместе с апатией к окружающим его людям.

Если вы заметили суицидальные наклонности, психологи проекта «Травли NET» рекомендуют откровенно поговорить с ребенком о том, что его волнует. Поделитесь личной историей борьбы с проблемами в своей жизни. Поясните, что желание умереть и унять душевную боль никак не связаны, а суицид — не выход в ситуации с травлей в школе. Подчеркните, что эти проблемы временные, а впереди у ребенка еще масса возможностей, новых встреч, увлечений и мест.

Помните, что лучше всего обратиться за помощью к психологу, а при наличии физических проявлений — проблем со сном, аппетитом — к психиатру. Специалист проанализирует вашу ситуацию и сможет подобрать максимально эффективное лечение. Что делать, если школа не принимает меры

Согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» школьники имеют право на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья. Для защиты родители или законные представители учащихся могут направлять в органы, которые управляют школой, обращения о применении дисциплинарных взысканий к работникам, нарушающим или ущемляющим права школьников. Такие обращения подлежат обязательному рассмотрению, к которому привлекают участников конфликта.

Родители учеников вправе подать в администрацию школы заявление и жалобу. В заявлении вы можете указать на нарушения законодательства, недостатки в работе школы, а в жалобе попросить защитить либо восстановить права и интересы ребенка. Вы можете направить обращение письменно или в электронном виде. В письменном обращении следует отразить:

- наименование школы, в которую направляется обращение, или ФИО руководителя, его должность.
- свои ФИО, почтовый адрес, по которому школа должна направить ответ.

Под текстом обращения следует поставить подпись и дату. Чтобы подтвердить свои доводы о травле, родители вправе приложить к письменному обращению документы и материалы либо их копии.

В электронном обращении родители также должны привести свои ФИО, электронный или почтовый адрес. Документы и материалы можно приложить в электронном виде либо направить бумажные оригиналы или копии по почте. Школа должна ответить на ваше обращение в течение 30 календарных дней.

Помните, что иногда учебные заведения не воспринимают буллинг в детской среде как серьезное явление и потому администрация может оказывать на вас давление и даже угрожать. Не поддавайтесь уговорам, ведь травля — это комплексная и опасная проблема, которую необходимо решать взрослым.

Если вы также планируете написать письмо на имя директора в случае травли ребенка в школе, то для этого можно использовать готовый образец заявления. По примеру Натальи лучше всего копии этого заявления отправить в совет школы, управление образования, комиссию по делам несовершеннолетних. Также вы можете написать в прокуратуру и полицию. Оба документа, как отмечают в проекте «Травли NET», можно составить в свободной форме: укажите личные данные, ФИО, адрес школы, опишите суть проблемы.

Как собрать доказательства травли в школе

В заявлении в правоохранительные органы укажите конкретные факты буллинга и приложите все собранные доказательства: скриншоты переписок, аудио- и видеозаписи инцидентов. Одним из веских аргументов в вашу пользу станет медицинское заключение о состоянии ребенка, который подвергся психологическому, физическому насилию.

Для рассмотрения в суде скриншотов как доказательств каждый снимок экрана должен содержать дату и время, наименование сайта, с которого он сделан. Затем эти файлы необходимо заверить у нотариуса, который оказывает такую услугу, как «нотариальный акт осмотра сайта». В случае приобщения к делу аудио- и видеозаписей вы также должны указать, кем, где и в какое время они были сделаны. Чтобы установить достоверность ролика, суд может назначить проведение специальной экспертизы.

Если планируете предоставить в суд материалы о травмах ребенка, которые он получил в результате травли в школе, то необходимо написать заявление в вашу поликлинику на получение справки медицинской организации о состоянии здоровья. Такое заключение выдается в течение трех рабочих дней.

Ответственность за травлю

В российском законодательстве нет определения буллинга. Сегодня в нашей стране только разрабатывается законопроект, который будет регулировать профилактику травли среди детей и подростков. По словам председателя комитета Госдумы по молодежной политике Артема Метелева, принять соответствующую инициативу планируют до конца 2025 года.

При этом, несмотря на отсутствие законодательного определения, можно привлечь обидчиков за травлю ребенка в школе к гражданской, административной и даже уголовной ответственности. К какому именно виду ответственности могут привлечь агрессора в вашем случае, зависит от обстоятельств и тяжести совершенного правонарушения.

Например, под уголовную ответственность подпадает распространение ложной информации, которая порочит честь и достоинство школьника. Такие действия караются по ч. 1, 2 ст. 128.1 УК РФ. При этом неважно, распространяют клевету в кругу друзей, на публичном мероприятии или же на открытой странице в какой-либо социальной сети или мессенджере.

Как остановить травлю ребенка в школе

Порой, несмотря на все предпринятые меры, в том числе обращения к руководству школы, агрессорам, прийти к урегулированию ситуации не удастся.

Если же руководство школы, родители агрессоров не хотят подключаться к решению сложившейся проблемы, прислушайтесь к совету о переводе вашего ребенка в другое учебное заведение. Опишите новому коллективу ситуацию, с которой вы столкнулись ранее, и обсудите с директором тему борьбы с буллингом. Таким образом вы заранее сможете понять, как в новой школе относятся к травле среди детей и разработан ли особый алгоритм для таких случаев.

Как помочь ребенку справиться с травлей

В борьбе с буллингом психологи советуют уделять больше внимания физической активности и позитивным эмоциям. Побороть тревожность помогают совместные монотонные занятия, например, уборка дома, небольшая перестановка. Предложите школьнику обновить его комнату: этот процесс отвлечет его от стресса и плохих мыслей. Старайтесь больше гулять, спланируйте небольшую поездку или путешествие. Смена обстановки и новые впечатления помогут разгрузить психику ребенка.

Если справиться с эмоциями не удастся, обратитесь за оперативной помощью и психологической поддержкой по нескольким основным телефонам доверия для детей и родителей по травле:

- федеральная горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения в образовательных организациях: 8 800 222-34-17; специалисты ответят вам в рабочие дни с 9:00 до 18:00 мск;
- круглосуточный бесплатный телефон кризисной психологической помощи Министерства просвещения РФ: 8 800 600-31-14;
- круглосуточная бесплатная горячая линия единого общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей: 8 800 200-01-22.

Также вы можете побывать на приеме у специалиста, например, у школьного, кризисного психолога, обратиться за помощью в семейный центр вашего населенного пункта.

Именно в одном из таких учреждений в Москве в свое время помогли Екатерине В. и ее дочери Даше. Над девочкой издевались в классе, а главная зачинщица травли манипулировала чувствами школьницы — то «дружила», то отталкивала ребенка. Справиться с ситуацией и изменить модель поведения Даши помогли психологи семейного центра. Вместе с мамой школьница прошла специальный курс «Крепкая семья» и практические тренинги. На таких занятиях подростка научили, как не поддаваться на манипуляции, уметь говорить «нет», повысить уверенность в себе, взаимодействовать со сверстниками.

В случае, когда вы замечаете у ребенка, который подвергся травле, нарушения сна, вспышки агрессии или апатии, потерю интересов и снижение успеваемости, суицидальные высказывания, самоповреждение, то лучше всего обратиться за помощью к психиатру. Врач назначит необходимое медикаментозное лечение и подберет подходящую психотерапию. Например, когнитивно-поведенческую, которая используется при тревожных расстройствах, депрессиях, нарушениях пищевого поведения.

Главное в психологической помощи при буллинге — чтобы ребенок перестал отрицать проблему и сконцентрировал усилия на ее решении. Поддерживайте зрительный и тактильный контакт, обращайтесь к подростку на тот факт, что травля в школе — временная проблема, из которой есть выход.

Профилактика буллинга

По мнению кризисного психолога Вероники Добросельской, в профилактике травли должны участвовать и родители, и учителя. Как отмечает эксперт, чтобы защитить своего ребенка, взрослые должны наладить регулярное и открытое общение внутри семьи. Для этого вы можете попробовать, например, совместные хобби, настольные игры.

Если же говорить о школе, то, по словам Добросельской, лучше всего в борьбе с травлей зарекомендовали себя безопасные механизмы анонимных консультаций по буллингу. Возможность оставить конфиденциальное сообщение о случаях агрессии обеспечивает детям чувство безопасности. Внедрять такие инструменты в школах по всей стране помогает специальная бесплатная программа. Она включает методические рекомендации по борьбе с буллингом для педагогов, тематические уроки для школьников и лекции для родителей.

Источник:

<https://объясняем.рф/articles/useful/chto-delat-esli-rebenka-travyat-na-urokakh-ili-posle-nikh/>