

Буллинг в школе

Способы распознать, что вашего сына или дочь задирают другие дети, и методы противодействия буллингу в школе



НАТАЛИЯ АНДРЕАССЕН

Эта проблема рано или поздно беспокоит любую семью. Красочный пример тому - недавние откровения одной мамы, которая рассказала в Фейсбуке, как спасала своего сына-шестиклассника от буллинга*. «КП» [опубликовала ее письмо](#) на сайте kp.ru, где читатели до сих пор обсуждают прочитанное, задают вопросы и просят совета. Мы решили продолжить тему с помощью детского психолога Регины Беседы.

Выделяешься - терпи

- Дети не любят тех, кто от них отличается, - объясняет Регина Александровна. - В любом классе есть среднестатистическое большинство, которое вот так вот одето или вот так вот разговаривает, и все, кто будет отличаться от этой «средности», окажется в зоне риска. Это могут быть внешние отличия - слишком высокий рост, лишний вес, торчащие уши. Или физические дефекты - косоглазие, заикание. Дети, неуверенные в себе, тоже попадают в ситуацию, когда класс их не принимает. А еще подвергаются буллингу ребята, которые не следят за личной гигиеной: если у них одежда не очень чистая, запах неприятный...

- Понятно, придраться могут к кому угодно. Но и те, кто занимается травлей, - разные люди. Одни из благополучных семей, другие - из асоциальных.

- Да, но есть общее: все они самоутверждаются. В какой бы семье ни росли эти дети, чаще всего они не уверены в себе, потому что воспитываются в агрессии. А в школе пытаются самоутвердиться, унижая других.



Детский психолог Регина Беседа

Фото: vk.com

Помочь жертве буллинга

1-й метод. «Коллекция достоинств». Когда кто-то ведет по отношению к ребенку агрессивно - физически или морально, у него серьезно падает самооценка. Поэтому один из способов помочь чаду - составить список его хороших качеств, которые выделяют его из толпы. В следующий раз при встрече с обидчиком-задирой у ребенка в голове всплывает список своих позитивных черт.

- Так и вижу картинку: против условного Васечкина идет условный Петечкин с кулаками, а Васечкин гордо вспоминает: «Ах! Я же такой молодец, я хорошо разбираюсь в Бахе!»

- Не так все примитивно. Просто если ребенок знает свои достоинства, у него нет внутренней тревожности - я ничего не значу, не умею... А такая уверенность влияет на его поведение в конфликтных ситуациях.

2-й метод. Соблюдать принцип непроницаемой стены. Мы говорим ребенку: представь, что ты окружен непроницаемой стеной. Там, за ней, кто-то кричит, шумит - а ты как будто его не слышишь. Можешь даже засунуть в уши наушники и делать вид, будто слушаешь классную музыку.

- Угу, а наш Петечкин как выдернет эти наушники да еще и порвет...

- Не посмеет, если ты делаешь это с чувством достоинства (а ведь ты уже

знаешь, какой список достоинств есть внутри тебя). Впрочем, это действительно совет не для всех, а для тех, у кого хорошая выдержка.

3-й метод. «Проблемы обидчика». Предложите ребенку: представь, все, что говорит обидчик, относится не к тебе, а к нему, к личным проблемам забияки. Потому что человек, у которого порядок в голове, вряд ли так себя будет вести. И ребенок начинает видеть и оценивать ситуацию по-другому, и даже его организм начинает издавать другие запахи! Ведь если заглянуть в психофизиологию, когда человек напрягается, у него появляется запах пота. Если он постоянно в напряжении - то и запах с ним постоянно. Вы же знаете: если человек боится собаки, она это чувствует. То же - в мире людей. На уровне законов природы мы все едины.

4-й метод. «Техника толстокожего слона». Учимся самовнушению: «Я слон, я толстокожий, и все обидное, что мне говорят, отскакивает от меня как мячик». Не заикливаться на обиде. Чем больше жертва расстраивается - тем интереснее тирану.

5-й метод. Научите детей парировать выпады. Например, обидчица в школе говорит однокласснице: «ты страшная», а та в ответ: «а ты такая милашка». Обидчица ей: «ты дура», а та - ей: «тебе видней, ты умная»...

Смысл этих методов - толстокожести, парирования - в том, чтобы не дать словам обидчика проникнуть на вашу территорию. Как только позволили это, вы начинаете в сказанное верить и тоже становитесь невольным игроком в буллинг.

6-й метод. Играть с детьми в настольные, командные игры. Чтобы ребятишкам был важен сам процесс игры, а не возможность выиграть.

7-й метод. Дайте ребенку реализовать себя, тренировать его сильную сторону. Например, кружки, в которых он будет самоутверждаться, где у него будет расти самооценка.

Режим свободного доступа в сети Интернет: <https://www.kp.ru/putevoditel/sovety-dlya-roditelej/bulling-v-shkole/>