**БОРЬБА С ТРАВЛЕЙ (БУЛЛИНГОМ)**

**Как помочь детям и подросткам, когда над ними издеваются**

До тех пор, пока вы на собственном опыте не испытаете издевательства, вы не поймете, насколько изнуряющими они могут быть, особенно для детей и подростков. Как и в случае, если вас жестко задели, травля порождает болезненные переживания: испуг, злость, депрессивность, но может привести и к полной подорванности состояния. Травлю никогда нельзя допускать. Не важно, издеваются ли над вами, или вы учитель или родитель, который думает, что над его ребенком издеваются или ребенок оказывается сам участником запугиваний, обязательно следует предпринять шаги для борьбы с этой проблемой.

**ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ)?**

**Травля —** это повторяющееся агрессивное поведение, выражающееся в действиях, словах или отношениях. Мальчики часто издеваются, используя физические угрозы или действия, а девочки с большей вероятностью будут использовать слова и отношения для травли. Результаты очень похожи:

* Вы чувствуете боль от обиды, злость, испуг, беспомощность, безнадежность, изолированность, стыд и даже вину за то, что травля каким-то образом является вашей ошибкой. Вы даже можете почувствовать желание окончить жизнь самоубийством.
* Ваше физическое здоровье также, скорее всего, будет страдать, и вы окажетесь в большем риске развития таких психологических проблем, как депрессия, тревога, низкая самооценка или ПТСР (пост-травматическое стрессовое расстройство).
* Вы с большой вероятностью начнете прогуливать и пропускать школу, чтобы избежать травли.

Наибольший урон травля наносит своей повторяемостью. Хулиганы часто безжалостны и издеваются снова и снова в течение длительного периода времени. Вы можете жить в постоянном страхе, думая, где и когда встретите хулиганов вновь, бояться, что они что-то сделают, и беспокоиться, насколько они далеко от вас находятся

**Поиск профессиональной помощи для проблемного подростка**

|  |  |
| --- | --- |
| Физический буллинг | Эмоциональный буллинг |
| * Избиение руками и ногами, толчки, угрозы физической расправы * Воровство, прятание вещей, порча вещей * Дедовщина, домогательства, унижения; когда физически заставляют кого-то делать что-то, что он не хочет | * Навешивание ярлыков * Насмешки и издевательства * Оскорбления или другие словесные унижения |

|  |
| --- |
| Буллинг отношениями |
| * Отказ разговаривать с кем-либо * Исключение кого-то из группы, препятствия в участии в совместной работе * Распространение лжи и слухов о ком-либо * Дедовщина, домогательства, унижения; когда заставляют кого-то делать что-то, что он не хочет делать |

**Почему на вас может быть направлена травля**

Исследования показывают, что примерно 25% детей испытывают на себе травлю, поэтому вы не одиноки. Хотя есть много причин, почему травля может быть направленна на вас, основные причины, обычно, — ваш внешний вид и то, как вы ведете себя в группе сверстников.

Хулиганы склонны задираться на людей, которые «отличаются» от них и не подходят под «критерии основного течения, мэйнстрима». Это может быть из-за того, как вы одеваетесь, ведете себя или из-за вашей расовой, религиозной принадлежности или сексуальной ориентации. Это может быть просто потому, что вы новенький в школе или недавно переехали и еще не успели обзавестись друзьями.

**Если над вами издеваются, помните:**

* Не порицайте себя. Это не ваша вина. Неважно, что вам говорят или что делают с вами, вы не должны испытывать стыд от того, кто вы и что вы чувствуете.
* Гордитесь тем, кто вы такой. Несмотря на то, что вам говорят хулиганы, есть много вещей, которыми вы можете гордиться. Держите в голове это, а не то, что вы слышите от хулиганов.
* Попросите о помощи. Поговорите с родителями, учителем, консультантом или другим взрослым, которому вы можете доверять. Встреча с консультантом не означает, что с вами что-то не так.
* Научитесь справляться со стрессом. Новые способы облегчения стресса могут быть настолько жизнеутвреждающими, что вы не будете приглушены травлей. Тренируйтесь, медитируйте, думайте о себе хорошо, практикуйте мышечную релаксацию и дыхательные упражнения. Все это — хорошие способы управлять стрессом в случае травли.

**Советы, как бороться с травлей и издевательствами и преодолеть буллинг**

Нет единственного решения по преодолению буллинга или лучшего способа побороть издевательства. Может понадобиться некоторое экспериментирование с разными ответными реакциями, чтобы найти нужную стратегию, которая лучше всего подойдет к вашей ситуации. Чтобы победить буллинг, вам понадобится проявить самоконтроль и постоянно помнить о цели.

**Совет 1: Смотрите правде в глаза**

* Уходите от хулиганов. Хулиганы хотят знать, что они контролируют ваши эмоции, поэтому не реагируйте злостью или и не используйте физическое принуждение. Если вы уйдете, проигнорируете их или спокойно и уверенно скажите им, что вам не важно, что они говорят, то так вы продемонстрируйте, что вы не находитесь под их контролем.
* Защищайте себя. Если вы не можете уйти и обидчики причиняют вам физическую боль, защитите себя и уходите. Ваша безопасность должна быть на первом месте.
* Пожалуйтесь на хулиганов взрослому, которому доверяете. Если вы не пожалуетесь на угрозы и унижения, то часто хулиганы становятся все более и более агрессивными. Во многих случаях взрослые могут найти способ, как помочь с проблемой без того, чтобы дать понять хулиганам, что именно вы пожаловались на них.
* Повторите все перечисленное, если необходимо. Как и хулиганы, вы должны быть непреклонны. Жалуйтесь каждый раз на каждый инцидент до тех пор, пока травля не прекратится. Нет причин мириться с издевательствами.

**Совет 2: Посмотрите на проблему травли с другой стороны**

Изменяя восприятие травли, вы можете помочь себе вновь обрести контроль над ситуацией.

* Попробуйте посмотреть на травлю с другой стороны. Хулиган — несчастный, фрустрированный человек, который хочет получить контроль над вашими чувствами и заставить вас чувствовать себя плохо, как и он сам. Не доставляйте ему этого удовольствия.
* Посмотрите на картину в целом. Травля может быть чрезвычайно болезненной, но спросите себя, насколько это будет важным для вас через долгий промежуток времени? Будет ли это иметь значение через несколько лет? Имеет ли смысл тогда расстраиваться? Если ответ «нет», то используйте свое время и силы на еще что-нибудь.
* Фокусируйтесь на положительном. Думайте о том, что вы цените в своей жизни, включая собственные положительные качества и таланты. Напишите список и обращайтесь к нему каждый раз, когда вы чувствуете себя подавленным.
* Не теряйте чувства юмора. Если вы достаточно расслаблены, чтобы осознать абсурдность буллинга и отнестись к нему с юмором, вы с большой вероятностью перестанете быть интересной целью травли.
* Не пытайтесь взять под контроль то, что неконтролируемо. Многие вещи в жизни находятся вне нашего контроля, включая поведение других людей. Чем находиться в стрессе, лучше сфокусируйтесь на том, что вы можете контролировать, например, на способах, которыми вы реагируете на хулиганов.

**Совет 3: Найдите поддержку тех, кто не подвергается травле**

Люди, которым вы можете доверять и к которым можете обратиться за ободрением и поддержкой, поспособствуют жизнерадостности, когда вы подвергаетесь травле. Возьмите руку помощи родственников или настоящих друзей (тех, кто не участвует в издевательствах) или найдите возможность завести новых друзей. Есть много людей, которые будут любить и ценить вас за то, кем вы являетесь.

* Найдите других людей, которые разделяют те же ценности и интересы, что и вы. Вы можете завести друзей среди сверстников или в литературном кружке. Займитесь новым видом спорта, присоединитесь к какой-нибудь команде или выберите себе новое хобби такое, как шахматы, искусство или музыка.
* Делитесь своими чувствами. Говорите с родителями, консультантами, тренерами, представителями духовенства или друзьями, которым доверяете. Если вы сможете выразить то, через что вам приходится проходить, то вы почувствуете большую разницу в том, что испытываете, даже если сама ситуация не изменится.
* Повышайте уверенность в себе. Тренировки — отличный способ помочь себе относиться к себе хорошо, равно как и снизить стресс. Побейте подушку или сходите на тренировку по кик-боксу, чтобы выплеснуть свой гнев.
* Не порицайте себя. Не ухудшайте проблему издевательства, зацикливаясь на них или прокручивая их в голове снова и снова. Вместо этого обратите внимание на положительные события, которые происходят в вашей жизни.

**Советы помощи родителям и учителям: как выявить буллинг и прекратить травлю**

Учителя и родители тех, над кем издеваются, так и хулиганов, могут сыграть ключевую роль в предотвращении, выявлении и прекращении буллинга. Создайте дома и в школе безопасную атмосферу без стресса — это поможет предотвратить напряжение и тревогу, которая приводит к буллингу.

Несмотря на то, насколько проблема становится распространенной, многие родители и учителя все еще имеют неверные представления о буллинге.

**Предпримите шаги, чтобы остановить травлю**

* Поговорите с детьми об издевательствах. Простой разговор о проблеме может быть сильным средством в облегчении стресса для ребенка, над которым издеваются. Будьте поддерживающими и выслушайте чувства ребенка без оценок, критики или порицаний.
* Убирайте приманки. Если ваш ребенок становится целью издевательств из-за денег на обед, телефона или, например, айпода, предложите ребенку взять в школу обед или оставьте гаджеты дома.
* Окажите помощь ребенку, который боится травли. Убедитесь, что учителя, тренера и консультанты знают, что над ребенком издеваются. Ни один ребенок не должен справляться с травлей в одиночестве.
* Помогите избежать изолированности ребенку, над которым издеваются. Дети,имеющие друзей, лучше приспособлены к тому, чтобы справиться с травлей. Найдите способ расширить их круг общения через молодежные кружки или клубы, например.

**Мифы и факты о буллинге**

**МИФ: Травлей считается только то, когда ребенка обижают физически. Слова не ранят**.  
**ФАКТ:** Дети могут дойти до убийства или самоубийства, если вовлечены в буллинг словами, отношениями или в травлю в интернете. Слова на самом деле ранят, и они могут оказывать изнуряющие и истощающие влияние на благополучие ребенка или подростка**.**

**МИФ: Мой ребенок никогда не станет хулиганом.  
ФАКТ:** Все дети совершают ошибки; это часть взросления. Родители, которые отрицают возможность того, что их дети способны к обиде других, затрудняют хулигану получить помощь, которая ему на самом деле нужна.

**МИФ: Хулиганы просто плохие люди и их нужно выгнать из школы  
ФАКТ:** Есть много причин, по которым дети вовлекаются в травлю. Некоторые издеваются дома или где-то еще, другие издеваются, только когда чувствуют себя в стрессе или ошарашенными.

**МИФ: Дети могут быть либо хулиганами, либо жертвами, но не теми и другими одновременно.  
ФАКТ:** Дети могут часто менять роли от жертвы до хулигана и наоборот. Например, хулиган в третьем классе может стать жертвой, когда перейдет в средние классы, или жертва на игровых площадках может мстить и становиться хулиганом, когда оказывается в интернете.

**Если ваш ребенок хулиган**

Для любого родителя может быть тяжело узнать, что его ребенок издевается над другими. Чем быстрее вы адресуетесь к проблеме, однако, тем больше шансов, что избежите долгосрочного влияния, которое такое поведение может оказать на ребенка. Люди, которые издеваются над другими:

* Имеют более высокий риск начать злоупотреблять алкоголем и наркотиками, будучи подростками и, позже, взрослыми.
* С большей вероятностью участвуют в драках, вандализме, а также бросают школу.
* В два раза чаще своих сверстников имеют судимости, будучи взрослыми, и в четыре раза чаще оказываются обидчиками в дальнейшем.
* С большей вероятность, будучи взрослыми, проявляют насилие к своим романтическим партнерам, супругам и детям.

**Травля часто является выученным поведением**

Хулиганы могут научиться агрессивному поведению из домашнего опыта. Исследования показывают, что некоторые дети и подростки могут стать более агрессивными, играя в жестокие видео игры. Хотя эта тема является противоречивой, родителям следует следить за объемом материалов с жестокостями, к которым обращается ребенок через телевизор, кино или игры.

Как родитель, вы можете стать плохим примером для своих детей шлепая их или как-то иначе ударяя их, принуждая словесно или физически своего супруга или демонстрируя какой-то поступок, связанный с издевательством:

* Оскорбляете спортивного тренера ребенка, судью или членов команды соперника.
* Ругаетесь на других водителей на дороге.
* Высказываетесь негативно по отношению к другим ученикам, родителям или учителям, так что ребенок может решить, что использование оскорблений для запугивания других является приемлемым.
* Унижаете официанта, помощника в магазине или таксиста, который допустил оплошность.

**Советы для родителей по борьбе с издевающимся ребенком**

* Узнайте о жизни ребенка. Если ваше поведение дома не оказывает негативного влияния на вашего ребенка, возможно его друзья или сверстники поощряют его издевательства. Ваш ребенок может бороться за то, чтобы соответствовать другим, или стремится установить отношения с другими детьми. Поговорите с ребенком. Чем больше вы поймете о его жизни, тем проще вам будет выяснить источник проблем.
* Расскажите ребенку о том, что такое травля. Ваш ребенок может плохо понимать социальные знаки или может не понимать, насколько болезненным и разрушающим его поведение может быть. Усильте эмпатию и понимание ребенка, поощрив его посмотреть на действия со стороны жертвы. Напомните своему ребенку, что издевательства могут иметь юридические последствия.
* Управляйте стрессом. Научите ребенка конструктивным способам управления стрессом. Издевательства вашего ребенка могут быть способом справиться со стрессом. Или ваш собственный стресс, тревога или беспокойство могут создавать нестабильность в атмосфере. Тренируйтесь, проводите время на природе или поиграйте с домашним питомцем — все это отличные способы как для детей, так и для взрослых, чтобы выпустить пар и облегчить стресс.
* Установите ограничения на технологии. Дайте своему ребенку знать, что вы будете контролировать время, проводимое им за компьютером, его электронную почту и сообщения на телефоне. Ограничьте количество времени, которое он проводит, играя в видеоигры и смотря телевизор. Многие исследования показывают, что многие популярные телевизионные программы и жестокие игры прославляют негативные ценности, снижают эмпатию и поощряют агрессию у детей.
* Установите **согласованные** правила поведения. Убедитесь, что ваш ребенок понимает правила и наказания за их нарушение. Дети могут не понимать, что им нужна дисциплина, но отсутствие границ посылает сигнал, что ребенок не достоин времени родителей, их заботы и внимания.

Предупредительные признаки, что ваш ребенок может быть хулиганом

**Ваш ребенок:**

* Часто становится жестоким по отношению к другим.
* Участвует в словесных перебранках или в драках.
* Оказывается в кабинете директора или имеет приводы в полицию.
* Имеет дополнительные деньги или новые вещи, появление которых не может объяснить.
* Легко вовлекается в порицание других.
* Не принимает ответственности за свои поступки.
* Имеет друзей, которые издеваются над другими.
* Имеет потребность побеждать или быть лучшим во всем.

**Что делать после решения проблемы издевательств**

Травля может стать травматическим событием для кого угодно. Даже когда травля прекращается, вы можете испытывать страх, беспомощность, злость и тревогу. Вашим первым импульсом может стать желание изолироваться от других. Но изоляция лишь ухудшит ситуацию. Общение с теми, кто не участвовал в издевательствах, поможет излечиться. Сделайте шаг к установлению позитивных отношений и избегайте проводить слишком много времени в одиночестве.

* Дайте себе время, чтобы излечиться от травмы издевательства. Не старайтесь ускорять процесс исцеления и будьте готовы к тяжелым и нестабильным чувствам. Позвольте себе испытывать любые чувства, которые у вас возникают, не оценивая и не порицая себя. Общение с другом, которому вы доверяете, членом семьи или школьным консультантом, может помочь.
* Преодолевайте чувство беспомощности. Вы можете усилить чувство надежды и контроля, если протянете руку помощи тем, над кем издевались, если присоединитесь к школьной кампании по прекращению буллинга (если такая есть), напишите письма с признательностью тем, кто помог вам, или если станете волонтером. Также, как и помощь другим людям и животным, волонтерство может даже помочь переосмыслить некоторые ваши проблемы.
* Управляйте яростью конструктивными способами. Не позволяйте злости приводить вас к мыслям о мести или к тому, чтобы стать самому хулиганом. Вместо этого найдите здоровые пути справиться со злостью и научитесь безопасным способам успокаиваться.
* Заботьтесь о себе. Питайтесь правильно, тренируйтесь, спите достаточно. Здоровое тело повышает вашу способность совладать со стрессом от травмы издевательств.

**Возвращение в школу после травли**

Возвращение в школу и необходимость встречи с теми, кто издевался над вами, может быть пугающей перспективой. Вы можете желать избежать этого или захотеть сменить школу, или перейти на домашнее образование. Но это может подорвать процесс образования, отрезать от друзей и ограничить будущие социальные возможности. К сожалению, в каждой школе есть хулиганы, поэтому смена школы не всегда может быть лучшим решением.

* Вместо этого сфокусируйтесь на людях и делах, не связанных со школой. Попробуйте сконцентрироваться на людях и школьных моментах, от которых вы получаете удовольствие.
* Жалуясь на издевательства и вовлекая школьную администрацию и учителей, вы могли добиться того, чтобы находиться подальше от тех, кто издевался над вами. Если это не удалось, сочувствующий учитель может по крайней мере помочь вам найти другое место в классе подальше от хулиганов.
* Найдите новые внешкольные занятия такие, как актерский клуб или спортивная команда — они могут создать хорошие условия, чтобы завести новых друзей.
* Запланируйте что-нибудь веселое на выходные, на вечера и школьные каникулы. Это позволит всегда ожидать чего-то хорошего и не быть сфокусированным на том, что случилось в прошлом.
* Скорее всего, вы не единственный ученик в школе, который подвергался травле. Если вы видите кого-то, кто сам по себе, или чувствует себя изолированным, попробуйте завести разговор. Может быть, вы сумеете помочь друг другу залечить раны.

Восстановление от травли требует времени и каждый исцеляется в своем собственном темпе. Но если прошли месяцы, а симптомы не отступили, вам может понадобиться профессиональная помощь психотерапевта, специализирующегося на травме.