

# Травля: как дети становятся жертвами и что делать родителям

## КАК СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ?



По какому принципу их выбирают? Почему я стала жертвой? Некоторые дети не слишком худые или слишком толстые, не высокие, не низкие, ни очкарики, ни заучки. Вот в этом приходится осознать весь ужас случайного выбора и невозможности оградить своих детей от него: жертвой может стать ЛЮБОЙ ребёнок, независимо от его внешности, национальности, религии или материального статуса.

Есть несколько факторов, которые увеличивают риски и которые мы в силах заблаговременно корректировать. Так, вероятность стать жертвой выше:

- У тревожных и неуверенных в себе детей
- У детей, не имеющих защиты в виде старших братьев, тренера и т.д.
- У детей-одиночек, не имеющих друзей.

Так что поднимаем самооценку и сдруживаем со всеми, до кого дотянемся.

Увы, далеко не все дети приходят к родителям с честным разговором, мол, «дорогие маменька и папенька, тут намечаются затруднения в

социализации». Подростки выбирают сигануть с крыши, а не сдаться нам, самым близким людям. Страшно, что осудят, не поймут, пристыдят. Не верится, что помогут. В связи с этим есть два



ВЫВОДА:

1. Необходимо ориентироваться на изменения в поведении ребёнка, чтобы не пропустить тревожные звоночки:

- отказ идти в школу;
- сонливость или бессонница;
- изменение аппетита;
- отказ от общения с другими ребятами;
- резкое увеличение страхов;
- невротические симптомы: вырывает волосы, грызёт ногти, расчесывает руки, страдает энурезом и пр.
- психосоматические проявления: температура, понос, кашель без причины и часто.

Заметили, да ещё и не одно?! Срочно вызывайте на разговор и прямо, а не намеками.

2. Необходимо укреплять доверительные отношения: совместные прогулки, занятия, именно в них часто случаются разговоры по душам. Ежевечерняя традиция, когда все члены семьи по очереди рассказывают о своих радостях и печалях в течение дня.

Перед тем, как разобрать конкретные меры, хотелось бы провести водораздел между конфликтом и буллингом. Если ребёнок сам действует агрессивно, имеет поддержку или это разовая ссора, то бежать и говорить «мой сыночка жертва» или «мою доченьку травят» не

стоит. А вот агрессивное, умышленное и повторяющееся поведение от группы к одному ребёнку — точно повод бить в набат.

## Когда над ребенком издеваются

### ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Часто родители жертвы впадают в вину (я виноват, что мой ребёнок не смог себя защитить) и бессилие. Именно из этих чувств вместо помощи они вдруг начинают оперировать фразами, типа «сам виноват», «что ж ты сдачи не дал?», «не обращай внимания», «попробуй договориться». *Это не работает!*

- Некоторые отдают детей на всякие каратэ и бокс — вот сейчас научится бить, и буллинг закончится. Не закончится! Кроме прямого столкновения в виде драки с ребёнком могут не разговаривать, игнорировать, не садиться за одну парту... кого бить? Весь класс?

- Иногда можно услышать от взрослых, что конфликты между детьми учат преодолевать трудности и закаляют характер. Не будем вмешиваться, сами разберутся. Так вот, конфликты, может, и учат, а травля нет. Она травмирует, ожесточает или ломает. Травля не прекращается сама по себе, и ребёнок не в силах справиться с ней самостоятельно. Только с помощью вмешательства взрослых. Это аксиома.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Поддержать собственного ребёнка: «Я тебе верю, мне жаль, что с тобой это случилось, это не твоя вина, хорошо, что ты мне об этом рассказал, я люблю тебя и сделаю всевозможное, чтобы защитить». Ваши дети не должны оказываться с этим один на один. Они имеют право на крепкие тылы.
- Идти к ответственным взрослым: учитель - директор - вышестоящие инстанции. Если сможете договориться на первой ступеньке, это идеальный вариант. Если нет, идём выше.
- Очень важно назвать явление по имени. Буллинг. Травля. А не «у моего Коли не ладится с мальчиками в классе». Пока взрослые делают вид,



что это мелочи, сглаживают углы, изменений не будет. Кстати, кто первый из инстанций примет слово «травля», тот и начнёт решать проблему, возьмёт на себя ответственность за происходящее. Отличный маркер.

- К сожалению, современные реалии таковы, что порой решить ситуацию официальным путём не удаётся, ребёнку становится только хуже. Тогда единственно верным решением станет срочно вытащить его из этого кошмара: забрать из школы, перевести в другую или вообще сменить систему обучения на домашнее образование. Не забудьте, что психологическая помощь жертве буллинга обязательна при таком исходе, потому что конфликт не закончен и продолжает жить внутри ребёнка.
- В завершение хочу сказать, что я от души и всем своим внутренним существом желаю никому никогда и нигде не попадать в позицию жертвы буллинга. Там слишком сложно не то чтобы жить, но даже выживать.