Как спасти подростка от травли

Материал подготовлен
педагогом-психологом
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»
Аношкиной Е. В.

Все родители сталкивались или столкнутся с трудностями подросткового возраста своих детей.

Подростковый возраст – чрезвычайно важный период для формирования личности, он влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

В последнее время неуклонно возрастает число обращений за психологической помощью в Центр ПМСС родителей детей, которые переживают трудности периода взросления.

Как определить, что с ребенком что-то не ладное, и как взрослые могут повлиять на ситуацию?

В период взросления ребёнок учится автономии от родителей, определению своего места в обществе, умению решать конфликты, договариваться, умению начинать и поддерживать контакты, заботе о теле и внешности, полезным увлечениям, организации свободного времени так, чтобы проводить его с пользой для развития.

Любой подросток стремится быть участником группы, заниматься совместной деятельностью, он ищет признания своей уникальности и ценности. Именно в процессе общения впитываются моральные нормы, формируется самосознание. Путь к этому лежит через конфликты, разрыв старых связей и построение новых. Иногда это приводит к ухудшению в общении и к асоциальному поведению. Попадая в группы, принимая правила членов коллектива, подросток может стать ведомым, но там же он и самоутверждается.

Гораздо хуже, когда подросток остается в одиночестве. Из-за того, что такой ребенок не может участвовать в социальных отношениях, получать признание, он будет испытывать тревогу, неуверенность в себе.

Проблема кроется в том, что общение в коллективе подростков всегда связано с провокацией, конфликтами, но не каждый сможет твердо ответить на жесткость со стороны сверстников. Поэтому многие из детей занимают позицию подчинения, а в ситуациях, когда нужно за кого-либо защититься, просто отмалчиваются. В итоге происходит оценка друг с друга с позиции «со мной или против меня».

И если в самом начале подросткового периода лидер тот, у кого высокая успеваемость, то в среднем подростковом возрасте лидером будет тот, кто имеет какие-то особенные индивидуальные черты (сила, чувство юмора, стиль, особенные увлечения).

Отлично, если у подростка есть хобби, так как увлечения помогают формированию личности, открывают внутренний мир подростка, а так же облегчают установление контактов с другими подростками.

Вопрос общения подростков требует особого внимания, так как сейчас актуальна проблема буллинга. Буллинг – это травля, преследование, дискриминация человека другими членами коллектива. Подобное явление может случиться и в коллективе взрослых людей, но наиболее распространено оно в школьных коллективах. По статистике, до 40% школьников периодически подвергается травле.

Преследование может быть как косвенным, выражаясь в социальном давлении, так и физическим. Преследователь может воздействовать на подростка в поведенческой форме (сплетничать, шантажировать, объявлять бойкот, портить вещи), либо только в словесной (оскорблять, раздавать прозвища). Также сейчас принято выделять кибербуллинг – травля, преследование в интернете.

Буллингу подвергаются дети, которых не принимают в коллективе. При этом ребенка могут просто не замечать, а могут и открыто унижать. В классе всегда есть лидеры, которые чаще и становятся инициаторами травли, к ним примыкают союзники. Есть в классе и наблюдатели – это те дети, которые понимают, что преследование члена коллектива не нормально, но не могут заступиться за подростка.

Кто чаще всего становится жертвой преследований:

- Дети с низкой самооценкой, скромные, по ним видно, что они не смогут за себя постоять.
- Дети со слабо развитыми навыками общения, с отсутствием опыта в жизни в коллективе.
- Физически слабые дети или дети, имеющие физические недостатки, заболевания, отклонения.
- Дети, принадлежащие к национальным меньшинствам.
- Дети из очень бедных или из очень богатых семей.
- Дети, которых учителя выделяют как лучших и худших учеников.
- Тихони, которые переносят издевательства, утаивая это от взрослых.
- Дети со слабой успеваемостью, например, плохо читают.
- Ябеды и хвастуны.
- Дети, которых излишне опекают родители.
- Неопрятные, неухоженные дети.
- Дети, у которых нет современных гаджетов.

Кто склонен к преследованию других детей:

- Физически сильные дети (крепкие, высокие парни).
- Холерики, гиперактивные дети.
- Агрессивные дети.
- Дети из неблагополучных семей.
- Дети из обеспеченных семей, воспитанные с ощущением вседозволенности.
- Дети, которым важно занять лидирующие позиции, привлечь внимание.
- Дети, не имеющие должного уровня самоконтроля.

У преследователей часто есть ***союзники, подражатели***, и ими могут стать дети, имеющие следующие черты:

- Не смелые, чувствующие, что при сопротивлении сами будут жертвой.
- Дети, у которых хорошие отношения с преследователем.
- Подражатели, попавшие под влияние авторитета.
- Безинициативные, не желающие выделяться из толпы дети.
- Не эмциональные дети, которые смотрят на буллинг, как на развлечение.
- Дети из неблагополучных семей.

Как понять, что ребенка преследуют?

Чтобы понять, насколько вероятно, что ваш ребенок может стать жертвой буллинга (или преследователем), необходимо проверить, обладает ли он выше перечисленными характеристиками, а также наблюдать за его поведением. Если у ребенка проблемы в школе, то у него ухудшается успеваемость, он становится раздражительным, а также:

- не хочет ходить в школу, прогуливает уроки;
- боится один идти в школу, просит проводить на уроки, опаздывает;
- проявляются яркие симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, энурезе, заикании и нервном тике;
- не имеет близких друзей и компаний;
- не хочет делиться впечатлениями о событиях из школьной жизни;
- если речь заходит о школе, теряет настроение, из школы приходит в подавленном состоянии;
- теряет интерес к любимыми занятиям;
- регулярно появляются ссадины, синяки и другие травмы;
- в крайней степени могут появиться суицидальные намерения.

Взрослым важно помнить, что закрывать глаза на буллинг нельзя, так как часто ребенок из-за травли теряет самооценку и приобретает множество комплексов.

Родителям нужно научить своих детей рассказывать им обо всех проявлениях буллинга. Очень важно, чтобы ребенок понимал, что у родителей всегда есть время, чтобы поговорить с ним. Общаясь с ребенком, родителям нужно посвятить ему все свое внимание, быть открытым, но в то же время никогда не принуждать ребенка к разговору. Нужно показать ребёнку, что вы его понимаете, утешить его, но не нужно поучать его, раздражаться, т.к. это только ещё больше подорвет его и так пошатнувшуюся самооценку. Важно помочь детям находить друзей, предотвращать возможный буллинг и сохранять самооценку на высоком уровне.

Если же подросток склонен к агрессивности, рекомендуется направить его энергию в мирное русло – дать возможность выразиться в спорте, культуре и пр.

Любой случай буллинга должен пресекаться учителями, школьными психологами, социальными педагогами.

Если родитель узнал о травле ребёнка:

- Действуйте незамедлительно: в присутствии ребёнка позвоните учителю (поговорите с ним или договоритесь о встрече).
- В разговоре с учителем ведите себя спокойно и благоразумно, но дайте понять, что как родитель вы чувствуете ответственность за то, чтобы с подобного рода издевательствами над вашим ребёнком было покончено.
- Попытайтесь найти в классе союзников подростка, которые, объединившись, дадут отпор преследователю.
- Помогите ребенку найти друзей: расширьте количество коллективов, где ребенок может находиться (секции, кружки по интересам).
- Научите подростка не показывать страх или тревогу, так как преследователи обычно ожидают реакции от жертвы: слезы, попытки убежать.
- Научите ребенка отстаивать себя (спокойно, в словесной уважительной форме).
- Поговорите с родителями преследователя и с самим преследователем. В данном случае важно не давить на подростка и не угрожать, а попытаться выяснить, чем

ваш ребёнок его не устроил. Такой подход может привести агрессора к пересмотру своих действий и к изменению отношения к жертве.

- Если преследования носили физический характер, срочно обратитесь в правоохранительные органы.
- Если все вышеперечисленные меры не изменили ситуацию, в таком случае - лучшее решение – сменить коллектив (перейти в другую школу). Как правило, перевод ребенка в другую школу - верное решение.
- Обязательно обратитесь к психологу, который поможет работать с последствиями травли и поднять самооценку.