

## КОГДА РЕБЕНОК – ИНИЦИАТОР БУЛЛИНГА

Что нужно знать, когда ребенок выступает инициатором или участником в травле

### **Мифы про агрессора**

Буллер/агрессор/обидчик зачастую воспринимается как «преступник», нарушитель, «злодей», по отношению к которому необходимы репрессивные меры. В большинстве случаев это не так. Чаще всего это уязвимый ребенок, который сам нуждается в помощи.

### **Мифы про жертву травли**

Существует убеждение, что основными причинами возникновения травли выступают национальность, состояние здоровья, заметные внешние отличия, особенности поведения («тихий», «необщительный», «стеснительный»), уровень успеваемости, социальное положение семьи. Однако каждый ребенок в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Даже если ребенок чем-то отличается от остальных, это ни в коем случае не является поводом или оправданием для травли или исключения из коллектива. Никто не заслуживает плохого отношения к себе. Если кто-то стал жертвой травли – это не означает, что проблема в нем.

### **Мифы про травлю**

Принято думать, что травля – это проблемы во взаимоотношениях агрессора и жертвы или в особенностях их личности. Это опасное заблуждение. Травля – это проблема всего коллектива, в котором система взаимоотношений сложилась так, что свидетели допускают, чтобы на их глазах кого-то травлили. Но это не значит, что жертва травли и агрессор травли никак не могут повлиять на ситуацию. Могут, но им это сделать сложнее, чем остальным, поскольку каждый из них скован рамками собственного деструктивного сценария.

Если родители ребенка-жертвы травли, как правило, узнают об этом от него самого, то родители ребенка-агрессора чаще получают информацию от третьих лиц: классного руководителя, родителей жертвы травли или других детей.

Первая частая реакция – изумление, недоверие, отрицание. Мало кто из родителей оказывается готов к такому известию. Однако первые «звоночки» вы можете заметить задолго до того, как вас попросят прийти в школу с ребенком.

### **ЧТО В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ЗАСТАВИТЬ ВАС НАСТОРОЖИТЬСЯ:**

- вы замечаете, что ребенок любит самоутверждаться, руководить, бывает жёсток, обидчив;
- ребенок категоричен в оценке людей и ситуаций. Одних людей он считает очень хорошими, а других – плохими по разным причинам и заслуживающими соответствующего отношения;
- ребенок привередлив в том, с кем он готов общаться, а с кем нет. При этом он может называть критерии выбора: красивая, классный телефон, спортивная, крутой;
- вы наблюдаете, что у ребенка нестабильные отношения с друзьями, он часто ссорится с ними, ревнует, не позволяет дружить с определенными людьми;
- на основе прямых наблюдений или по чьим-то рассказам вам кажется, что ребенок склонен самоутверждаться, обижая, обзывая или унижая других людей.

### **КАК СЕБЯ ВЕСТИ?**

**Шаг 1. Предложите ребенку поговорить.** Но будьте терпеливы и готовы к его отказу идти на контакт. Для того, чтобы признаться в совершенном проступке, требуется храбрость. Дайте ребенку время, не давите, не ругайте, тем более не обвиняйте и не оскорбляйте. Нотации тоже не нужны.

**Шаг 2. Выслушайте ребенка.** Сделайте это внимательно и молча, не перебивая. У любого поступка есть свои мотивы. Постарайтесь понять, что движет вашим ребенком. Какую потребность он стремится удовлетворить, чего пытается избежать?

**Шаг 3. Четко и недвусмысленно заявите свою позицию.**

Дайте ребенку понять, что любое насилие, оскорбления, травля неприемлемы ни при каких обстоятельствах по отношению ни к кому. Очень важно дать оценку именно поступку ребенка, а не самому ребенку, его личности.

**Шаг 4. Проинформируйте о дальнейших действиях.** Не скрывайте от ребенка, что вы будете говорить с классным руководителем, родителями жертвы травли, с администрацией школы, с остальными родителями (если буллинг осуществлялся группой). Честно признайтесь ребенку, что у его поступка будут последствия. Это не означает, что вы занимаете позицию против собственного ребенка. Вы говорите с ним откровенно, не умалчивая о последствиях.

**Шаг 5. Действуйте совместно.** Будьте готовы сотрудничать с родителями жертвы травли, администрацией школы в вопросе максимально благополучного для всех разрешения данной ситуации. В интересах всех сторон – договориться и сделать все возможное, чтобы дело не вышло за пределы школы и тем более не дошло до суда.

**Шаг 6. Проконсультируйтесь со специалистами.** Детский психолог поможет вашему ребенку интегрировать произошедшее в структуру своего опыта и научиться более конструктивным способам удовлетворения своих потребностей. Юрист поможет оценить действия ребенка с точки зрения права.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

**Вот еще несколько рекомендаций, которые позволят вам справиться с проблемой и помочь ребенку прекратить агрессивные действия:**

**Контролируйте свои эмоции.** Это может показаться сложным, ведь вы стали человеком, на которого обрушились обвинения, но постарайтесь не выплескивать свои эмоции на ребенка.

**Будьте конструктивными.** Не впадайте в агрессию, не обвиняйте жертву травли или других детей, не отрицайте тот факт, что ваш ребенок может сделать что-то плохое.

**Не отвергайте ребенка.** Не забывайте о положительных поступках и чертах характера ребенка. Что бы ребенок ни сделал, он нуждается во взрослом, который способен отделить поступок от личности, проявить любовь, поддержать.

**Помогите ребенку верно оценить ситуацию.** Поговорите о том, каково это

– быть жертвой издевательств. Попросите ребенка представить, как бы он чувствовал себя, если бы с ним обращались подобным образом. Приведите примеры из своей жизни. Расскажите о своих чувствах в этой ситуации.

**Поищите с ребенком конструктивные способы «быть замеченным» другими.** Это могут быть спорт, различные виды творчества, помощь другим людям (волонтерство), участие в интересных школьных проектах и т. п.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ НЕНАСИЛЬСТВЕННОМУ ОБЩЕНИЮ?**

Вот несколько советов о том, что родители могут сделать, чтобы помочь ребенку справиться с агрессией и научиться уважительному общению.

**Подавайте личный пример.** Проявляйте уважение к другим людям. Объясняйте ребенку, что люди могут сильно отличаться друг от друга, но это не значит, что кто-то недостоин хорошего отношения. Следите за собственными высказываниями и поведением по отношению к членам семьи и самому ребенку. Дети часто перенимают домашнюю модель отношений, где агрессия (в том числе словесная) может быть нормой.

**Ясно давайте понять, что хорошо и что плохо.** Если ребенок нарушил какие-то правила поведения или договоренности, обозначайте границы допустимого мягко, но прямо, чтобы избежать недопонимания. Например, если ребенок постоянно отпускает ироничные и насмешливые комментарии, сопровождающиеся фразой «Да я просто шучу», дайте ему понять, что это неприемлемо. Остановите его и спросите: «Если это такая шутка, то объясни мне ее, пожалуйста?» Тогда ребенку придется подумать об этом.

**Обсуждайте случаи агрессии.** Разбирайте вместе с ребенком случаи агрессивных или оскорбительных действий из фильмов, книг, из реальной жизни. Задайте ребенку вопросы и сами тоже ответьте на них: «Как думаешь, в чем причина того, что произошло? Что чувствовал другой человек? Как поступил бы ты? Почему?».

**Следите за контентом.** Задумайтесь о том, какие передачи смотрит ребенок, как он и как вы сами реагируете на их сюжеты. Позитивная реакция на издевательства, манипуляции, насилие, симпатия к персонажам-агрессорам не окажет хорошего влияния на формирующиеся ценности ребенка. То же касается и контента в социальных сетях.

**Задумайтесь о причинах.** Часто агрессия носит защитный характер. Подумайте о том, почему ребенок не чувствует себя в безопасности, что и кому он стремится доказать своим агрессивным поведением.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности  
[www.tolerancecenter.ru](http://www.tolerancecenter.ru), [tc@tolerancecenter.ru](mailto:tc@tolerancecenter.ru).  
Групповая работа с классными коллективами, повышение квалификации классных руководителей в области профилактики травли.
3. Антибуллинг-информационно-коммуникационная страница Центра толерантности для педагогов.  
[каждыйважен.рф](http://каждыйважен.рф)  
Методическая и экспертная поддержка педагогов
4. Травли. net – антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»  
[травлинет.рф](http://травлинет.рф), [info@zhuravlik.org](mailto:info@zhuravlik.org)  
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.  
Тренинги для педагогов, занятия для детей, антибуллинг-манифест для школ.
5. Защитите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group <https://safe.mail.ru>  
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.
6. Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»  
<https://perekrestok.info/>  
Психологическое консультирование подростков и родителей, психологические группы для подростков, родительские группы, программы психологического сопровождения школ, тренинги, обучающие программы по работе с подростками для специалистов.
7. «Страна троллей или нет?» – специальный проект Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток плюс»  
<https://perekrestok.info/project/cyber/>  
Онлайн-консультации и онлайн-психологические группы для подростков и родителей.
8. Линия помощи «Дети онлайн» Фонда развития Интернет  
8-800-25-000-15 [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)  
Консультации психологов в ситуации кибербуллинга.

9. «Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли – специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В.И. Даля  
tolko\_neya@goslitmuz.ru  
Книжный клуб для подростков, родительский клуб.
10. Проект «Просто о важном»  
<https://prostoovazhnom.ru/proekt>  
Антибуллинг-анимационные фильмы.