

## Действия при буллинге в детском коллективе: Памятка для родителей

Уважаемые родители, в этой памятке мы расскажем, какие действия необходимо предпринять, если ребёнок столкнулся с травлей в коллективе.

- В первой части мы коснёмся теоретических вопросов,
- во второй части разберём конкретные действия, которые стоит предпринять в этой ситуации.
- Третья часть представляет собой, скорее, мировоззренческие размышления об истинной психологической причине буллинга как явления.



### 1 часть. Теоретическая

Для начала ещё раз обратим внимание на заголовок: мы говорим в этом посте о всех ситуациях, когда в коллективе ребёнка присутствует буллинг, а не только о тех случаях, когда ребёнок является жертвой буллинга сам.

Почему так? Потому что травля – это не проблема одной лишь жертвы, это общая проблема, это болезнь коллектива. Травля – это травма для всех участников, включая свидетелей и агрессора.

Именно поэтому, если вам стало известно, что в коллективе ребёнка имеет место буллинг, нужно срочно предпринимать меры, независимо от того, кто именно является жертвой.

Почему буллинг – травма для всех?

Дело в том, что ситуация травли сама по себе ненормальная (речь идёт именно о травле, когда целенаправленно гнобят определённую жертву, а не о тех случаях, когда происходят кратковременные ссоры с последующими примирениями). А когда мы находимся в ненормальной ситуации, когда нам приходится как-то на неё реагировать – мы учимся деструктивным способам реакции. Психика защищается от тяжёлого воздействия ситуации, вырабатывая нездоровые способы ответа.

Например,

в классе начали травить неуспевающего ученика (или слишком умного, или вообще неважно какого, жертва буллинга почти всегда выбирается случайно, по притянутым за уши причинам). Почему это травма для жертвы – очевидно.

Но вот есть свидетели травли. Они не жертвы и не агрессоры. Но на их глазах изо дня в день унижают, оскорбляют, травят их одноклассника. Это происходит и происходит, как будто так и должно быть. Даже если изначально ситуация считывалась неадекватной и ненормальной, со временем свидетели могут и сами начать считать, что всё происходящее – справедливо. Иначе ведь это кто-нибудь бы да прекратил?

Таким образом ненормальная ситуация превращается в их глазах в нормальную. И эти дети, простые наблюдатели, не жертвы и не агрессоры, вырастают с травматическим убеждением, что травля – это нормально, что травлю можно заслужить, что, если сделаешь что-то не так, тебя будут гнобить, и это всё в порядке вещей.

Конечно, хорошо, если в классе найдутся те, кто будет защищать жертву, кто покажет, что любой буллинг – это неправильно, что такого не должно быть. Но, по нашему опыту, детям обычно всё же нужно, чтобы первым задал такую модель, модель неприятия буллинга, именно взрослые.

При молчаливом согласии взрослых даже самые храбрые и убеждённые защитники среди детей со временем начинают сомневаться: может, всё правильно, может, жертва сама виновата? И это снова травма, когда рушатся убеждения, на которых стоит личность. Такая травма свидетеля.

Что же происходит с агрессором?

Казалось бы, он-то точно в выигрыше. Он на вершине этой извращённой иерархии. Вот только в том-то и дело, что иерархия эта извращённая. Агрессор всегда сначала проверяет границы:

*Неужели и вот так можно, и за это мне нечего не будет?*

*Я могу вот так поступить с человеком, и все вокруг это молча проглотят?*

*А он, жертва, будет терпеть, и никто за него не заступится?*

*Так вот как устроен мир! Или ты, или тебя.*

*Лучше уж тогда я их, чем они меня.*

На этом страхе оказаться внизу пирамиды и держится иерархия травли. С такой установкой и выйдет во взрослую жизнь агрессор детского коллектива, которого не остановили вовремя, которого не научили, что можно жить по-другому, что можно строить отношения на основе сотрудничества и взаимопомощи, а не силы и унижений.

В общем, как мы видим, буллинг – это травматичная ситуация для каждого члена коллектива. Остаться в стороне невозможно. Именно поэтому в любом случае необходимо принять меры.

## **2 часть. Практическая**

В этой части мы расскажем о конкретных действиях, которые стоит предпринять в такой ситуации. Но начнём с того, что точно не работает.

Итак, если в коллективе вашего ребёнка присутствует буллинг, и вам стало об этом известно, ни в коем случае:

- Не вините жертву. Жертва никогда в таком не виновата! Невозможно заслужить систематическую травлю, унижение, испорченные вещи и прочие составляющие буллинга. С неприятным по какой-либо причине одноклассником можно просто не дружить. Но ни в коем случае не травить его. Поэтому избегайте вопросов вроде: "Что ты (он, она) сделал(а), из-за чего остальные ребята стали так поступать?", "Может, ты (он, она) как-то не так себя ведёт/плохо учится/не слушает учителя?". Даже если и так, всё это не повод для травли. Повторюсь, с неприятным человеком можно просто не общаться близко. Мы не обязаны дружить с тем, кто нам не нравится, кто не вписывается в наши понятия о норме и морали, кто просто нам по какой-то причине не близок, но мы не имеем никакого права его травить.
- Не советуйте не обращать внимания. Это не работает. Жертву на эмоции всё равно выведут. Не отреагирует на плевков в спину - в следующий раз плюнут в лицо или в еду. На буллинг невозможно не реагировать.
- Не говорите девочкам-жертвам что-то вроде: "Ты просто ему нравишься". С самого детства стоит учить детей тому, как выражается симпатия. И в это не входят издевательства. Если девочка привыкнет, что симпатия выражается унижениями, побоями и обидой, то вероятность найти в дальнейшем партнёра, который будет проявлять к ней насилие, вырастает.  
К тому же, это утешение редко оказывается правдой. Травят не потому, что жертва нравится, вовсе нет, а потому, что не считают её за равного человека совсем. Поэтому привычное многим утешение "Ты просто ему нравишься" – жестокий обман, который только усиливает травму и увеличивает риск проблем в отношениях в будущем.
- Не думайте, что это отношения детей и дети решат эту проблему сами. Чаще всего буллинг, тем более ставший уже продолжительным и систематическим, детям самим не решить, нужно вмешательство взрослых. Травля сама по себе ни в коем случае не является полезным жизненным уроком, через который детям нужно пройти. А вот конструктивная помощь взрослых и обучение адекватному построению отношений в коллективе может оказаться очень полезным опытом.

А вот что стоит сделать, чтобы помочь детям справиться с ситуацией:

- Вне зависимости от того, кем является в структуре буллинга ваш ребёнок (жертва, агрессор или свидетель), проговорите с ним, что буллинг – это ненормально, что травлю невозможно заслужить, что такого происходить просто не должно. Вам нужно чётко и ясно обозначить свою позицию, своё отношение к происходящему. Буллинг неприемлем. Точка. При этом не нужно ругать агрессора или требовать от свидетеля защищать жертву. Но ваша позиция должна быть твёрдой.
- Обратитесь за помощью к педагогическому коллективу. Если буллинг происходит в школе, первый человек, которого нужно поставить в известность, – это классный руководитель, затем школьный психолог, социальный педагог, при необходимости и администрация. Важно, чтобы все взрослые, работающие с детским коллективом, придерживались одной чёткой позиции: буллинг неприемлем. В самую первую очередь необходимо остановить буллинг, именно на это и должен работать педагогический коллектив. Будет хорошо, если получится заручиться поддержкой родителей других детей. Если позиция всех взрослых будет одинаковой и твёрдой, травлю получится остановить намного быстрее.
- Помогите детям справиться с последствиями. Такие травматические переживания нуждаются в рефлексии. Даже если ваш ребёнок оказался агрессором, он должен знать, что вы всё равно его любите. Да, его поступок расстраивает и огорчает, но вы готовы помочь ему пережить последствия этого поступка. Когда травля закончится, когда спадёт охватывающий агрессора азарт, ему понадобится поддержка родителей, возможность поговорить о том, что случилось, о своей ответственности, о том, как извиниться, о том, как не допустить подобного в дальнейшем. При этом позиция неприемлемости травли как явления должна всегда оставаться твёрдой. Конечно же, в дополнительном внимании и поддержке со стороны родителей нуждаются жертвы травли и свидетели.
- Иногда детям, пережившим ситуацию буллинга, нужна дополнительная психологическая помощь, чтобы справиться с произошедшим. Такая помощь может понадобиться не только жертве, но и агрессору, и даже свидетелям. Если ваш ребёнок нуждается в такой помощи, если вы видите, что ему тяжело даются последствия буллинга, лучше обратиться к психологу. Можно попросить о дополнительных индивидуальных занятиях школьного психолога или поискать психолога вне школы (в центрах или у специалиста, работающего частно). Лучше проработать травму сразу, чем затягивать её воздействие на долгие годы. Но, напоминаем, сначала необходимо остановить сам буллинг.
- Иногда такие ситуации выбивают из колеи и самих родителей. Узнать, что любимого ребёнка в школе уже долгое время гнобят и унижают, или узнать, что этот самый любимый ребёнок сам долгое время целенаправленно и жестоко над кем-то издевается, очень тяжело. Иногда и родителям нужна психологическая помощь. В этом нет ничего страшного, все мы живые люди, мы чувствуем, мы ранимы о столкновение с жестокостью. А буллинг – это очень жестоко. Если вам нужна психологическая помощь, обратитесь за ней. Этим вы поможете и себе, и ребёнку.
- Если буллинг не прекращается, можно перевести ребёнка в другую школу. Жертва не обязательно станет жертвой на новом месте, потому что проблема не в жертве, а в общей болезни коллектива. Жертва не обязана учиться бороться с травлей. Буллинг не воспитывает характер, а лишь наносит травму. Перейти в другую школу – не показатель слабости. Иногда это единственный выход, который на самом деле решит проблему.

### **3 часть. Мировоззренческая**

Говоря о буллинге, стоит иметь в виду, что это явление тесно связано с явлением так называемого "козла отпущения".

В коллективе люди играют определённые роли, за счёт выполнения которых и существует коллектив. Есть лидер, есть душа компании, есть медиатор, есть исполнители, а есть... "Козёл отпущения".

Согласно древнему обряду, козёл отпущения – это настоящий козёл, животное, жертва, на которого община символически переносит все свои грехи и изгоняет. Считалось, что он

искупает, забирает с собой тёмную "Тень" каждого жителя общины. В этом и есть его роль - стать проекцией коллективной тени и забрать её с собой, чтобы другим можно было не думать о собственных ошибках.

В современном мире "козёл отпущения" – это, конечно, метафора. Это человек, которого коллектив каким-то образом "изгоняет". Козёл отпущения появляется далеко не в каждом современном коллективе. Он появляется там, где члены коллектива не могут, не готовы осознать свои собственные условные "недостатки", свои тёмные стороны, не могут вынести чувство своей человеческой уязвимости, которая заключается в том, что никто из нас никогда не будет совершенным. Тогда возникает проекция: "С нами всё в порядке, это с ним проблемы, он заслужил, чтобы мы с ним так поступали". То есть, происходит то самое изгнание козла отпущения.

### **Что с этим делать?**

Предположу, что основная причина появления условного "козла отпущения" в современных коллективах в том, что члены коллектива (а в первую очередь – руководитель) стремятся к совершенству. Любое отклонение от правил, от идеального поведения, от предпочитаемого в коллективе внешнего облика осуждается и порицается. Тогда большинство членов коллектива будет бояться ошибиться, проявить несовершенство, выглядеть или действовать "неправильно".

Но правда в том, что мы все ошибаемся. Мы все имеем свои как сильные, так и слабые стороны. Мы имеем своё мнение, даже если пытаемся скрыть его в том числе и от самих себя. В коллективах, где руководитель понимает это, относится к ошибкам, неудачам и несовершенствам участников (и своим собственным, потому что он тоже человек) с добротой и сочувствием, необходимости в козле отпущения не возникает. Все могут осознать свою "тень", все имеют право на ошибку и на то, чтобы её исправить, не подвергаясь отвержению. Нет нужды в проекции, потому что можно ошибаться, не боясь изгнания. Всё исправимо. Все мы люди и мы набиваем свои шишки. Опыт каждого остаётся при нём.

Но если в коллективе нельзя ошибаться, если любая ошибка – позор и осмеяние, тогда козёл отпущения очень нужен. Если я не могу даже допустить мысль, что я могу ошибиться, если для меня это панический страх, то мне нужен кто-то, кто в случае чего будет олицетворением всех ошибок. Мне нужен кто-то, на кого я всё это "переведу". А потом останется только его изгнать, чтобы и дальше верить в собственное совершенство. В современном коллективе это изгнание часто принимает форму буллинга.

И тогда выход в том, чтобы изначально позволить каждому быть собой: ошибаться, исправлять ошибки, достигать успеха и терпеть неудачи. И всё это внутри понимающего, принимающего, уважительного к каждому коллектива. Наверное, в реальной жизни достичь такого не просто, но стоит, как мне кажется, всё же понимать этот механизм.

Конечно, нужны границы и правила, особенно детям и подросткам. Но важно выстраивать эти границы уважительно, с пониманием и сочувствием.

Закончим словами Дж. Кэмпбелла, известного антрополога:

*Есть одно свойство, способное превратить litterateur'a – это, скажем так, человек, пишущий для «Нью-Йорк Мэгэзин», – в подлинного поэта или художника, в творца, который несет человечеству образы, помогающие жить. И свойство это – умение смотреть на несовершенство мира с любовью и состраданием. Сострадание превращает разочарование и крушение иллюзий в сопричастность и товарищество.*

**А там, где есть сопричастность и сострадание, где есть понимание, что другой - такой же человек, как и я сам, настоящий, чувствующий, живой, буллинга быть не может.**

---

Столкнувшись с ситуацией буллинга в детском или подростковом коллективе, вы всегда можете поделиться своими переживаниями с психологами Детского телефона доверия по номеру 8-800-2000-122 (анонимно, бесплатно, конфиденциально).