

НАСТУПСТВЫ ШКОЛЬНАГА ЦКАВАННЯ

Нечаканая знаходка здзівіла бабулю. У стосе паперы для распальвання печы на дачы ляжаў выпускны альбом унучкі Дашы.
 – Дашанька! – усхвалявана паклікала бабуля. – Глядзі, куды твой выпускны альбом выпадкова трапіў.
 – Нічога не выпадкова, – спакойна адказала Даша. – Гэта я туды яго паклала.

– Як ты? Чаму?
 – А таму, што не хачу больш ніколі бачыць гэтыя твары.
 – У вас жа быў добры клас, – спрабавала разабрацца ў матывах загадкавага ўчынку бабуля.
 – Так, добры, – горка ўсміхнулася Даша. – Толькі дня не праходзіла, каб мне не нагадалі з асададай пра мой «горб». Інакш як Квазімода гэтыя добрыя аднакласнічкі да мяне і не звярталіся.
 – Чаму ж ты нам нічога не расказвала? – разгублена прашаптала бабуля.
 – А навошта? – сумна спытала ўнучка.

У Дашы было складанае захворванне пазваночніка. Чым больш яна вырастала, тым больш цяжка становілася ёй хадзіць роўна і прама. Але дактары казалі, што аперацыю можна рабіць толькі тады, калі дзяўчынка дасягне пэўнага ўзросту. У адзінаццатым класе Дашы такую аперацыю зрабілі – на шчасце, паспяхова.

Бабуля ў роспачы апусцілася на канапу. Чаму ўсё ж Даша ніколі не расказвала ў сям'і аб жорсткасці сваіх аднакласнікаў? Чаму бацькі самі не здагадаліся аб школьных пакутах дачкі? Дарэчы, цяпер становяцца зразумелымі і пэўныя сённяшнія «дзівацтвы» ў паводзінах дзяўчыны, ужо студэнткі, – яе замкнёнасць, стойкае ўхіленне ад любых кампаній, упарта-недаверлівае стаўленне да людзей, хваравітае адмаўленне ад ежы, каб не сапсаваць фігуру, выключна стройную пасля аперацыі.

«Складаным для бацькоў з'яўляецца выяўленне самога факта булінгу ў школе, паколькі падлеткі, у адрозненне ад малодшых школьнікаў, могуць утойваць сітуацыю», – папярэджвае ў сваім артыкуле кандыдат псіхалагічных навук Святлана Анатольеўна Месніковіч. На жаль, наступствы школьнага цкавання часам ускрываюцца толькі тады, калі вучню ўжо нанесены істотны псіхалагічны і/або фізічны ўрон. Аб тым, як бацькі могуць зразумець, што іх дзіця пакутуе ад булінгу ў школе, як адэкватна і канструктыўна пабудаваць гутарку з ім, – вераснёўскі выпуск «Бацькоўскага сходу».

КАК УЗНАТЬ О БУЛЛИНГЕ, КОТОРОМУ ПОДВЕРГСЯ ВАШ РЕБЕНОК?

Тема для беседы с родителями

С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии БГПУ им. Максима Танка, кандидат психологических наук



Утвердить свою самостоятельность и независимость от взрослых, научиться выстраивать партнерские отношения со сверстниками, найти себя в общественно полезной деятельности, оценивать свои действия, опираясь на мнение одноклассников, принимать решения, отделяя реальное от вымышленного, – таковы непростые задачи, встающие перед ребенком, вступающим в подростковый возраст. Разрешение их требует большего диапазона поведенческих и эмоциональных реакций, чем позволяет имеющийся у него

жизненный опыт. При неблагоприятном стечении обстоятельств, обусловленном де-структивным межличностным общением одноклассников, подросток может оказаться в травматичной ситуации буллинга – направленных на него систематических актов агрессии (словесной, психологической или физической). Как родителям понять, что их ребенок подвергается травле? Как отреагировать на насилие со стороны одноклассников адекватно и конструктивно?

Предпосылка любого насилия – отсутствие уважения к личности. «Выделяют психическое (эмоциональное) насилие, которое определяется как длительное (постоянное или периодическое) психологическое воздействие, приводящее к формированию у подростка патологических черт характера или нарушающее развитие его личности. К этой форме насилия относятся: открытое неприятие и критика, оскорбление и унижение достоинства, угрозы в адрес подростка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия, преднамеренная физическая или социальная изоляция, предъявление к школьнику чрезмерных требований, не соответствующих его возрасту и возможностям, нарушение доверия ребенка. Однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее психическую травму, также входит в этот вид насилия» [2].

Сложным для родителей является обнаружение самого факта буллинга в школе, поскольку подростки, в отличие от младших школьников, могут скрывать ситуацию. Дело в том, что в силу своих возрастных особенностей они чаще всего не хотят или стесняются рассказывать родителям о том, с чем не справляются самостоятельно, и просто притворяются, что все у них хорошо. Иногда родители сами чувствуют, что у их сына или дочери не все в порядке, но фактических доказательств этого не имеют. Подростки же отстаивают свою автономию и прячут определенные стороны собственной жизни от родителей. Поэтому последствия школьной травли подчас вскрываются лишь тогда, когда учащемуся уже нанесен существенный психологический и/или физический вред [1].

Вместе с тем именно родители выполняют в образовательной системе роль носителя и транслятора определенных ценностей – этических, религиозных, национальных и др. При этом их воздействие носит скорее не формирующий, а регулирующий характер. «То есть родитель в меньшей степени вмешивается в выбор ребенком конкретных целей и задач школьной жизнедеятельности, но стремится закрыть те пути развития, движение по которым нежелательно, вредно и даже опасно для ребенка как с физической и правовой точек зрения, так и с точки зрения семейных традиций. Именно родитель должен помогать подростку осуществлять осознанные личные выборы в этом сложном мире» [2]. Иногда же родители не могут этого делать из-за собственной «переполненности» страхом, гневом, обидой. Они даже ощущают стыд и собственную вину: «Мой сын не может за себя постоять, значит, это я не научил его быть сильным», «Я плохая мать,

раз моя дочь не может наладить контакт с одноклассниками». В подобных случаях следует позаботиться об укреплении эмоционально-волевой сферы самих родителей, чтобы они могли конструктивно помогать своим взрослеющим детям.

Ученые утверждают: жертвой буллинга может стать любой подросток. «Жертва буллинга субъективно переживает безвыходность своей ситуации и лишь в очень редких случаях может справиться с силами, чтобы дать отпор. В большинстве случаев ей нужна активная помощь со стороны. Характерно также, что буллинг часто происходит с молчаливого согласия наблюдателей или свидетелей, т.е. лиц, активно не участвующих в травле, но и ничего не предпринимающих для того, чтобы ее остановить. Именно поэтому одной из важнейших форм профилактики является формирование у молчаливых наблюдателей, по сути потакающих травле, способности различать это явление, понимать его недопустимость и занимать позицию активного противодействия» [3]. Исходя из этого, родителям обижаемого сверстниками подростка важно сохранять спокойствие и выстроить четкий алгоритм действий.

Но как же узнать о том, что ваш сын или дочь подвергаются травле в школе? Как правильно поговорить с ними об этом? В поиске ответа на эти вопросы мы провели исследование. Нашими респондентами стали студенты младших курсов педагогического вуза – одновременно недавние школьники и завтрашние учителя. Вот их суждения.

Родители могут узнать о буллинге в школьной среде по следующим признакам:

- нетипичное для конкретного подростка поведение (появление не характерной для него раньше замкнутости или раздраженности) – 70% респондентов;
- испорченные вещи, ссадины, синяки на теле – 67%;
- нежелание или отказ идти в школу – 60%;
- повышенная тревожность, плаксивость, раздражительность – 60%;
- резкие смены настроения – 52%;
- отказ от общения со сверстниками (прогулок, школьных мероприятий, походов) – 45%;
- самоповреждающее поведение (вырывает волосы, наносит порезы, выдергивает ресницы) – 30%.
- появление не связанных с очевидной болезнью соматических нарушений: внезапной температуры, рвоты, головных болей и т.д., проходящих сразу же после того, как подростку позволено не идти в школу – 30%.

Таким образом, можно с удовлетворением констатировать: будущие педагоги имеют правильные представления о внешних проявлениях реакций подростка на ситуацию травли. А чтобы приведенный перечень был более полным, дополним его данными исследований, в которых зафиксированы и такие реакции школьников на буллинг, как сонливость или постоянная бессонница, отсутствие аппетита либо переедание, обращение к родителям за деньгами, ухудшение успеваемости в школе, внезапное «погружение» подростка в повышение своей успеваемости и др.

Появление у подростка одного из перечисленных признаков само по себе еще не является обязательным свидетельством буллинга. Однако сочетание нескольких из этих признаков дает серьезный повод родителям заинтересоваться школьными делами своего сына или дочери.

В целях подготовки будущих учителей к оказанию психолого-педагогической поддержки семьям учащихся мы сочли важным выяснить представления студентов о том, что должны делать родители, если у них возникли подозрения в буллинге по отношению к их ребенку, а он не идет на контакт. Вот какие соображения высказали наши респонденты:

- постараться установить доверительное общение с подростком – 80%;
- предпринять попытки полнее узнать о школьной жизни сына / дочери: ходить на родительские собрания, регулярно общаться с классным руководителем, с родителями одноклассников – 70%;
- поговорить с друзьями своего ребенка, а если их нет, постараться выяснить причину отсутствия – 54%;
- поинтересоваться относительно ситуации в классе у одноклассников подростка – 25%;
- зайти на страничку в соцсети, которую посещает подросток, и «пролистать» комментарии – 10%.

Как же правильно говорить с подростком? Прежде всего – спокойным уверенным тоном, без обвинений в слабости и беспомощности, без детальных расспросов, откровенно. При этом чрезвычайно важно предложить подростку конкретную помощь, вселить в него уверенность в том, что вместе вам обязательно удастся справиться с ситуацией.

Следует, однако, учитывать: подросток, хронически подвергавшийся травле, может молчать из чувства страха, безысходности, стыда (что не справился сам). Он может просто не верить в то, что ему кто-то поможет, и бояться, что вмешательство взрослых только усугубит ситуацию. Часто эти страхи обусловлены как угрозами агрессора («Только попробуй кому расскажи!»), так и особенностями мышления человека в состоянии жертвы.

Поэтому мы поинтересовались у будущих педагогов, какими им видятся **меры, направленные на установление конструктивного диалога родителей и подростка**. Вот их мнения:

- обращение родителей к психологу – 65%;
- беседа с учителем и/или администрацией школы – 45%;

- совместный с подростком просмотр фильмов, где затрагивается тема буллинга / моббинга, с дальнейшим обсуждением – 20%;
- рассказ родителей сыну или дочери о своем опыте конфликтов со сверстниками, приведение случаев из жизни других людей, подвергавшихся травле, с обязательным акцентом на определении путей выхода из ситуации буллинга – 15%.

Посчитали мы целесообразным поинтересоваться у недавних школьников и тем, **что бы лично они сделали, если бы подростками подверглись буллингу в школе?**

Как юноши, так и девушки ответили:

- попросил(а) бы помощи у учителей – 40%;
- сообщил(а) бы родителям – 35%;
- ни за что не сообщил (а) бы родителям – 27%;
- попытался(лась) бы защитить себя сам(а) – 25%;
- не обращал(а) бы внимания на обидчиков – 10%.

Некоторые из анкет содержали более подробные ответы: «Попросила бы маму перевести меня в другую школу. Если бы получила отказ – вообще бы не ходила в эту школу. Потом нашла бы друзей, которые за меня могли заступиться и объяснить обидчикам, чтобы они отстали!»

Но есть в анкетах студентов-педагогов и гендерные различия. Некоторые юноши реагировали на предполагаемую ситуацию буллинга достаточно воинственно: «попытался бы отомстить»; «пропускал бы уроки». Типичными ответами девушек были: «замкнулась бы в себе, плакала», «стала бы закомплексованной, страдала»; «боялась бы оставаться наедине с одноклассниками»; «находилась бы постоянно возле учителей».

Некоторые же недавние школьники ссылались на собственный опыт: «Я была в такой ситуации полгода. Потом рассказала родителям. Они поверили, поддержали и приехали в школу. Сначала поговорили с классным руководителем, но ничего не изменилось. Тогда папа сам пошел в класс и поговорил с теми парнями. Это дало результат. Я бы посоветовала подросткам не бояться говорить с родителями открыто, рассказывать обо всем негативном, что происходит в классе. А родителям – слушать и слышать своих детей!»; «В параллельном классе со мной училась тихая девочка, над которой смеялись одноклассники из-за ее большого носа. Девочка очень переживала. И вот ее отец стал принимать очень активное участие в жизни класса, организовывать интересные для ребят мероприятия. У него был такой же нос, как у дочери, только длиннее. Нападки на девочку со стороны одноклассников прекратились».

Высказывали наши респонденты и свои соображения о том, **как предупредить травлю в подростковом коллективе**: «Считаю, что для профилактики буллинга отец обязан продемонстрировать сыну мужскую модель поведения: научить его быть сильным, отстаивать свою честь и вместе с тем уметь незамедлительно обращаться за помощью в сложных ситуациях».

Приведенные высказывания дают, в частности, основания для вывода: важным фактором профилактики и устранения ситуации буллинга является наличие рядом с подростком отца, который способен решительно, по-мужски оказать адекватную поддержку и защитить своего сына или дочь. Вообще, влияние позитивной мужской фигуры (отца, деда, брата и т.д.) чрезвычайно благотворно для формирования у подростков ассертивности (уверенности в себе).

Рекомендации родителям

- Не впадайте в панику, не допускайте агрессии, не обвиняйте себя в родительской неспособности, если узнали о буллинге в отношении вашего ребенка. Спокойно проанализируйте ситуацию. Эффективность вашего разговора с сыном (дочерью) прямо пропорциональна уравновешенности ваших эмоций.
- Постарайтесь установить с подростком доверительные отношения. Покажите, что готовы в любую минуту прийти на помощь, твердо обозначьте свою позицию: всегда быть на стороне своего ребенка.
- Объясните сыну (дочери), что человек, принявший позицию жертвы, показывающий свое расстройство или боязнь, только стимулирует агрессивность обидчиков.
- Продумайте четкий, последовательный алгоритм действий в случае, если подросток отказывается от вашей помощи, уходит от разговора о преследователях. Решите, к кому вы можете обратиться за помощью. Незамедлительно выполняйте план намеченных действий.
- Посетите психолога в случае, если вам самим не удастся помочь подростку обрести душевное равновесие или эффективно противостоять травле.

Рекомендации подросткам

- Учтите: в ситуацию буллинга может попасть каждый. Просто крайне важно своевременно обратиться за помощью. Справиться с травлей в одиночку чрезвычайно сложно.
- Не показывайте преследователям свои страдания, активно ищите эффективные пути выхода из сложившейся ситуации. Такая

неагрессивная самозащита помогает предотвратить дальнейшие атаки.

- Выработывайте навыки ассертивного (уверенного) поведения: проявляйте вежливую настойчивость, уважайте себя и других, помните о своем праве на безопасную среду в школьном коллективе.
- Развивайте коммуникативные качества, научитесь дружить со сверстниками.
- Помните: полезные знания о том, как правильно вести себя в ситуации травли, чтобы прекратить ее, можно получить у педагога-психолога.

Рекомендации учителям

- Выработайте совместно со школьниками «Законы жизни класса» (можно их оформить в виде плаката). Поддерживайте и поощряйте позитивные проявления в межличностных отношениях подростков. Акцентируйте внимание учеников на ценности благоприятного микроклимата в коллективе для каждого из них.
- Доказывайте собственным примером эффективность конструктивного общения, ассертивного поведения, уважительного отношения к себе и другим.
- Находитесь в постоянном контакте с родителями учеников, педагогически грамотно реагируйте на первые же, пусть и не очень четкие, симптомы травли.
- Посоветуйте родителям учеников специальную литературу по проблеме буллинга. Выработайте совместную стратегию по развитию у подростков позитивного самотношения и личностного адаптационного потенциала.
- Установите постоянный профессиональный контакт с педагогом-психологом.

Таким образом, своевременность выявления ситуации буллинга и успех в скорейшем ее преодолении зависит от согласованных действий учителя, родителей и учащихся класса. Только при этом условии возможно установить доверительное общение между всеми участниками и свидетелями конфликта и обеспечить безопасность школьной среды. Главное – не замалчивать проблему, а оперативно ее решать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аудмайер, К. Все на одного: как защитить ребенка от травли в школе: пер. с норвеж. / К. Аудмайер. – Осло: Альпина Паблишер, 2016. – 152 с.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И. А. Баева. – СПб.: СОЮЗ, 2002. – 271 с.
3. Кривцова, С. В. Школьный буллинг: прояснение понятий / С. В. Кривцова, А. Н. Шапкина, М. П. Малыгина // Вопросы психологии. – 2019. – Т. 3. – № 3. – С. 17–28.
4. Реан, А. А. Руководство для родителей про буллинг: Что делать, если ваш ребенок вовлечен? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.concord.websib.ru>. – Дата доступа: 25.05. 2023.