Как противостоять буллингу

Ко дню защиты детей мы решили выпустить памятку о том, как противостоять буллингу в школе, да и не только в ней. Если вам на миг показалось, что это несерьёзная проблема, что буллинг — это просто детские шалости, срочно подумайте ещё раз. Буллинг — это серьёзное, в первую очередь, психологическое давление, последствия которого могут быть непредсказуемыми и плачевными. Важно уметь ему противостоять. Разбираемся, как.

Буллинг, или травля — это систематическая агрессия, которую, как правило, более сильный проявляет по отношению к более слабому. Травля может быть прямой, когда ребёнка бьют, отбирают и портят его вещи, забирают деньги, дразнят и унижают. А может быть косвенной, когда про ребёнка распространяют слухи, манипулируют, шантажируют, угрожают.

Обычно прямая травля, которую легче заметить, происходит в младшей школе, а вот подростки уже могут использовать более изощренные формы буллинга, которые не каждый взрослый может даже увидеть.

По данным опроса агентства «Михайлов и Партнеры. Аналитика», проведённого среди ребят от 10 до 18 лет, каждый второй подросток сталкивается с буллингом в школе. В первую очередь, дети говорят о психологической агрессии. Судя по ответам школьников, подростков 16-18 лет чаще всего травят за внешний вид и национальную принадлежность. 22% детей утверждают, что подвергаются буллингу со стороны учителей.

Цифры, мягко скажем, неутешительные.

Как противостоять, если тебя подвергают травле?

Избегай преследователя

Да, это может быть сложновато, особенно, если это твой одноклассник. Но старайся контактировать с этим человеком как можно меньше: садись подальше, ходи в другой туалет, по другому коридору. Старайся не находиться там, где он обычно тебя может подловить. Это работает очень просто: если преследователь тебя не видит, он не может к тебе прицепиться.

Уйди от преследователя

Найти в себе смелость и силы это сделать непросто. Но в следующий раз, когда к тебе прицепятся, попробуй чётко и ясно сказать: «Нет, прекрати и оставь меня в покое» и, не дожидаясь ответа, уходи. Это может вызвать агрессию, однако если проявить храбрость не один и не два раза, в перспективе преследователь потеряет интерес. Самое главное в буллинге — это неравные силы, когда один ощущает явное господство над другим. Если собрать волю в кулак и хотя бы сделать вид, что ты больше не жертва, интерес травить такого человека пропадает. Старайся игнорировать злобные и обидные комментарии. Так ты покажешь, что тебе всё равно.

Будь среди друзей

Легко задирать одного человека — так чаще всего и происходит. А вот когда перед тобой группа людей, к ним прицепиться уже сложнее. Будь в окружении друзей: на перемене, в столовой или по дороге из школы, группируйтесь, так гораздо легче противостоять буллингу и гораздо меньше вероятности, что ты его получишь. Если ты видишь, что кто-то из знакомых подвергается травле, предложи ему то же самое: побыть с ним в компании.

Не отвечай!

Никогда не стоит отвечать обидчику, тем более тем же. Самое эффективное — это уйти молча, или твёрдо попросить перестать и… снова уйти молча. Если ввязаться с обидчиком в разговор, отвечать так же язвительно, это может усугубить ситуацию. Старайся игнорировать даже самые обидные выпады и не попадаться на провокации, даже если тебя будут пытаться втянуть в токсичный диалог. Из такой беседы с обидчиком сухим из воды не выбраться.

Сдержи гнев

Естественно, это непросто, когда тебя постоянно пытаются задеть, уколоть, давят или шантажируют. Но твой гнев, слёзы, драка, ответная агрессия — это то, чего от тебя и добивается обидчик. Упорно напоминай это себе и практикуй невозмутимое лицо. Увидев его, обидчик может попытаться задеть тебя ещё сильнее, но после нескольких неудачных попыток сдастся. Чтобы сдержать гнев, попробуй в уме посчитать до 10, сделай несколько глубоких вдохов, прокрути в голове строчки любимой песни.

Скажи обидчику о своих чувствах

Да, звучит страшно и глупо, но способность спокойно, чётко и рассудительно говорить о своих чувствах здесь и сейчас — базовый навык для выяснения любых конфликтов. Даже если тебе кажется, что ты не будешь услышан и будешь обсмеян, в долгосрочной перспективе это сыграет тебе на руку. Самым спокойным тоном объясни, что тебя злит и расстраивает и почему, что бы ты хотел, чтобы изменилось. Многие преследователи привыкли, что с ними обращаются соответственно — грубо, пренебрежительно, со

страхом. Когда они сталкиваются с человеческим отношением, шаблон начинает ломаться.

Найди точку опоры

Чтобы противостоять буллингу, мало постоянно избегать и игнорировать своего обидчика, важно провести работу внутри себя, чтобы его слова и действия тебя так не ранили. Для этого, во-первых, важно найти внутреннюю точку опоры. Визуализировать вокруг себя щит, от которого отскакивают все обиды и унижения. За этим щитом ты — думаешь о любимых вещах, повторяешь небольшую мантру, вспоминаешь любимую песню — словом, делаешь всё, что мысленно переносит тебя в спокойное место.

Оставайся позитивным

Задача буллинга заставить человека чувствовать себя плохо. Сделать это может быть легко, особенно если обидчик знает твои слабые места. Твоя задача перед самим собой — работать над уверенностью и позитивным настроем. Напиши список того, в чём ты действительно хорош. Обрати внимание на близких, насколько они тебя ценят. Хвали себя даже за малейшие заслуги, из которых складываются заслуги побольше. Не позволяй обидчику проникать тебе в голову и заставлять тебя чувствовать себя ничтожно. Прокачивая уверенность в себе и силу, ты обезоруживаешь своего обидчика.

Поговори об этом

С кем угодно. Поделись с тем, с кем комфортно. Будь то друг, брат или сестра, школьный психолог — неважно, главное, чтобы это был человек, которому ты можешь доверять. Когда рассказываешь о проблеме, во-первых, становится легче. Ты ощущаешь поддержку и понимаешь, что ты не одинок. Во-вторых, близкие могут помочь тебе ещё и советом.

Обратись в Травли.Net

Это специальная программа, куда можно обратиться онлайн, где квалифицированные специалисты, психологи, кураторы и даже юристы могут помочь справиться с проблемой. Они разрабатывают программы, направленные на предотвращение травли и работают не только в частном порядке, но и со школами.

Расскажи взрослому

Не думай, что это жалоба. Буллинг — это серьёзно, рассказав о нем взрослому, ты можешь решить ситуацию, и никто не обвинит тебя в том, что ты наябедничал. Это способ почувствовать себя в безопасности. Если тебя бьют, унижают или шантажируют, самому справиться не всегда получается. Не надо бояться, что после того, как ты расскажешь взрослым, станет хуже. Взрослые, будь то учителя или родители, смогут решить эту проблему на другом уровне. Рассказывай всё: кто, что делает, как, какие были эпизоды, если речь идет о шантаже, даже самом стыдном, признаться во всем взрослому доверенному лицу гораздо лучше, чем довести конфликт до точки кипения. Это прямая обязанность ответственного взрослого человека — остановить травлю. Если чувствуешь, что не можешь рассказать родителям, обратись к тому взрослому, которому доверяешь. Это может быть школьный психолог или учитель, могут быть дядя или тётя или взрослые братья и сёстры.

Кибербуллинг

Ещё одна опасность подстерегает нас с вами в интернете. Кибербуллинг едва ли не более распространен, чем обычный буллинг и сводится к травле в сети. Многим кажется, что это совсем уж глупости — выключи компьютер и не отвечай на обидные комментарии. Но иногда травля принимает самые изощренные обороты. Злоумышленники могу отыскать стыдные фотографии или переписку и шантажировать жертву, могут ей угрожать, могут закидывать ужасными изображениями или оскорблениями с разных аккаунтов. От кибербуллинга не так-то просто спрятаться. Две трети российских школьников за последний год хоть раз подвергались кибербуллингу. При этом унижение жертвы даже в сети может привести к вполне реальным расстройствам, депрессиям и даже суициду.

Что делать, если столкнулся с кибербуллингом?

Блокируй

Блокируй всех, кто заставляет тебя чувствовать себя плохо и небезопасно. Всех, кто пристает, дразнит, шантажирует. Зачастую этого достаточно, чтобы обидчик успокоился, а ты бы перестал тратить на него нервы.

Будь спокоен

Как и в жизни, не надо ввязываться в ссору, отвечать агрессией на агрессию, оставайся в себе. Ты находишься в безопасности своего дома, прямо сейчас тебя никто не может достать и тронуть, ты можешь игнорировать обидчика или попытаться разобраться с ним конструктивно. Как и оффлайновые преследователи, обидчики в онлайне жаждут конфликта. Если им его не дать, они иссякнут.

Фиксируй угрозы

Реальные и серьёзные угрозы о нападениях, шантаже и прочем фиксируй — это реальные доказательства, с которыми можно обратиться в полицию и которые могут помочь другим помочь тебе.

Игнорируй единичные оскорбления

Разовый негатив лучше учиться игнорировать, каким бы неприятным он не был. Это лучшая защита от нападения, скорее всего, на этом оскорбления и прекратятся.

Помни, что это просто сеть

Интернет — штука могущественная, но, тем не менее, помни, что это просто сеть. Что ты находишься дома и окружен любящими людьми, что ты всегда можешь нажатием кнопки отключить абьюзера, пожаловаться на него или заблокировать.

Обращайся за помощью

Как и в случае с обычным буллингом, не стесняйся просить помощи у старших — учителей и родителей. Не бойся обратиться к администраторам ресурса и сообщить о

буллинге, который они должны мониторить. Помни: нет ничего стыдного в том, чтобы просить помощи!

Что делать родителю?

Прямая обязанность родителя — защитить своего ребёнка от опасности, а травля — это опасность. К сожалению, многие взрослые игнорируют признаки травли, не умеют или не хотят говорить с детьми и слышать их, а иногда и вовсе обвиняют жертву в том, что она сама виновата.

Не все дети хотят и могут рассказать о буллинге, поэтому стоит проявлять к ребёнку внимательность и знать хоть что-то о его делах. Для этого надо разговаривать и наблюдать.

Как понять, что ребёнок, возможно, подвергается травле?

Он неохотно идёт в школу и возвращается оттуда очень подавленным; он часто плачет и замыкается в себе; он никогда не говорит о своих одноклассниках или наоборот периодически упоминает какие-то особенные имена; ему не у кого узнать уроки и не с кем пойти погулять; он почти не говорит о школьной жизни. Все это может быть симптомами буллинга или признаками того, что вашего ребёнка явно что-то беспокоит.

Как ему помочь?

Понять истинную причину происходящего. Для этого сесть и попытаться поговорить с ним спокойно, по-взрослому и откровенно. Искренне узнать, как у него дела, что его радует, а что беспокоит. Не просто слушать, но и слышать, что он вам говорит. Если ребенок отказывается говорить, важно проявить терпение и не проявлять раздражения и уж точно не наказывать его за то, что он закрывается или молчит.

Если ребёнок действительно подвергается травле, необходимо срочно сообщить об этом учителю и школьному психологу. В такой ситуации в идеале взрослые должны работать в команде: родители с обеих сторон и учитель. Важно понять, как обезопасить жертву и что заставило обидчика над ней издеваться. Часто помощь нужна не только тому, кого обижают, но и тому, кто обижает.

Улучшайте самооценку своего ребёнка. Говорите ему о том, что вы его любите и гордитесь им, проявляйте искренний интерес к его увлечениям, проводите с ним время, придумайте совместный ритуал. Учитесь говорить искренне и делиться эмоциями, благодарите за то, что он вам доверился, ему это было сделать непросто. Если ребёнок дома находится в любящей и доверительной обстановке, это дает ему силы противостоять травле.

Возможно, придется перевести ребенка в другую школу или обратиться к психологу.

Помните, что о буллинге не нужно молчать и уж точно не нужно его терпеть! А если вы стали свидетелем буллинга, постарайтесь помочь жертве и не оставаться в стороне.