

Цель данных методических рекомендаций – помочь детям, педагогам, родителям найти психологические ориентиры в сложных жизненных ситуациях. Предложенные методы психологической поддержки ребенка, могут научить взрослого находить альтернативы. Ведь не случайно мы живем в мире постоянных компромиссов и переговоров.

Травля в детском коллективе.

Что такое травля, как и почему она возникает в школе? Каковы ее признаки? Как справиться с травлей в детском коллективе?

Согласно исследованиям психологов, многие в детстве хотя бы раз становились жертвами травли и были психологически травмированы ситуацией. И если пятнадцать, двадцать лет назад это было единичным случаем, то сегодня «буллинг» (как называют его психологи) становится насущной проблемой детских коллективов вплоть до младшей школы.

В таких случаях - одни предпочитают отмалчиваться и замыкаться, другие – обращаются за поддержкой к взрослым. В большинстве же случаев они слышали от взрослых: «уже не маленький, сам разбирайся, учись налаживать отношения». Ни первый, ни второй вариант нельзя назвать приемлемым, поэтому попробуем разобраться в проблеме и поищем пути решения.

Когда возникает травля?

Прежде всего, травля - явление возрастное. В возрасте 12 – 13 лет у ребенка возникает потребность осознать себя через противопоставление другим. Появляется желание принадлежать к чему-то большему и жизненно необходимо чувство групповой сплоченности. И если одни для этого записываются в различные кружки и их сплачивает общее дело и интерес, и потому в таких коллективах травля крайне редкое явление, то в школе или летнем лагере, где дети просто собраны вместе, травля возникает довольно часто. В таких группах нет ни общей цели, ни идеи, поэтому часто у детей возникает желание сплотиться против кого-то.

Кто становится жертвой травли?

Жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки;
- особенности поведения;
- особенности внешности;
- плохие социальные навыки;
- страх перед школой;
- отсутствие опыта жизни в коллективе;
- болезни;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других.

Дети старшего возраста чаще травят младших, потому что маленькие дети, как правило, не имеют сформированной самооценки. Чем больше ребенок не уверен в себе, чем больше зависит от мнения окружающих, тем вероятнее, что он будет активно участвовать в травле. Дело в том, что уверенность в себе - удел более зрелого возраста.

Часто дети панически боятся, что кто-то заметит их недостатки. Они из кожи вон лезут, чтобы перенаправить внимание, в том числе агрессию, на кого-то другого.

Конечно же, не последнее место в ситуации травли занимает позиция взрослого, руководителя детского коллектива. До подросткового возраста дети ориентируются в первую очередь на авторитет взрослого. Если он организует деятельность детей, сам не приемлет травли, то ее не будет. К сожалению, сегодня учителя все чаще считают атмосферу в классе не своим делом. И даже если хотят как-то влиять на ситуацию, не могут сделать это грамотно. В педагогических вузах такому не учат.

Еще страшнее, когда педагог сам провоцирует травлю, используя ее как метод контроля за обучающимися и их дисциплинирования. Порой взрослые задают ситуацию травли невольно, создавая ситуацию превосходства одних учеников над другими. Если учитель никак не отслеживает и не работает с ситуацией, а напротив, подогревает, то травля неизбежна.

Как только группа назначила «козла отпущения» и сложилась патологическая динамика, она становится устойчивой. Распробовав вкус насилия, детский коллектив не в силах остановиться. И если дети предоставлены сами себе, дело может пойти очень далеко. Высокий уровень тревожности и агрессии в социуме лишь будет этому способствовать.

Другой вариант, когда реакцией на травлю, может стать агрессия. Сами взрослые советуют ребенку «дать сдачи», или пытаются напугать, а то и физически воздействовать на обидчиков. Это помогает, но только «здесь и сейчас». По сути, проблема остается нерешенной и порождает новые. Ведь часто ребенок, давший сдачи, сам оказывается виноват, а то и покалечен. Не говоря уже о том, что человек, начавший ожесточенно драться, неминуемо меняется внутренне.

Что делать?

В большинстве случаев у взрослого есть возможность предотвратить, прекратить травлю. Главное, не усугублять ситуацию. Так, что же делать?

1. Нельзя ждать, что травля прекратится сама собой. Дело в том, что мозг ребенка - орган незрелый. У детей вообще плохо сформирована способность противодействовать групповому влиянию. Поэтому задавать моральные ориентиры детям обязаны взрослые.

Взрослый должен предвосхитить возможную агрессию детей, и только после этого создавать в коллективе атмосферу позитива, взаимопомощи, терпимости.

2. Категорично относиться к наличию травли в детском коллективе. Ее просто не должно быть! Если у взрослого нет в этом твердого убеждения, если он вместо конкретных действий начнет философствовать, «анализировать истоки», травля продолжится.

3. Нельзя считать, что травля - это проблема лишь того, кого травят. Это болезнь всей группы, от которой страдают все ее участники: жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, свидетели, которые стояли в стороне, делая вид, что

ничего особенного не происходит. Они получали опыт бессилия перед властью толпы и стыда за собственное бездействие.

4. Не стоит считать травлю проблемой одной личности. Некоторые думают, что во всем виновата сама жертва, ведь она « не такая как все» (глупая, некрасивая, конфликтная или наоборот - одаренная, нестандартная). Это миф. «Козлом отпущения» может стать каждый. При этом один и тот же ребенок в одной группе может быть своим, в другой - изгоем.

С травлей надо бороться. Но бороться не с конкретными детьми, а с травлей как насилием, болезнью группы. Нужно бороться с правилами игры, по которым «сильный имеет право бить слабого». И только твердая позиция взрослого способна прекратить травлю, хотя понятно, что личные проблемы детей и коллектива никуда не денутся.

При этом следует заметить, что не стоит предлагать ребенку «дать сдачи, чтобы неповадно было» - наплевать на собственную безопасность и озвереть, отречься от собственных чувств (не обращай внимания!), научиться скрывать за маской равнодушия и бездействия свои внутренние переживания. В этом случае взрослый соглашается с травлей как с явлением и оставляет ребенка с ней один на один.

Как перестать быть жертвой дразилок?

Инструкция для ребенка.

Если тебя дразнят, ты сильно расстраиваешься и не знаешь, что делать, то:

1. Постарайся успокоиться и начни думать. У тебя появятся силы для того, чтобы найти выход из сложившейся ситуации, а не тратить их на защиту от агрессора. Можешь не сомневаться, ты с этим справишься.
2. Узнай, почему тебя дразнят. Возьми лист бумаги и напиши, как ты думаешь, за что тебя дразнят.
3. А теперь разорви лист, на котором ты писал. Тебя удивит, но оказывается, что все, что ты написал – ошибка. Ты можешь думать, что знаешь, но на самом деле ты не знаешь. Если бы ты знал реальную причину – почему тебя дразнят – тебя бы не дразнили!
4. Поверь, причина травли в твоей реакции на ситуацию. Что ты делаешь, когда тебя обзывают: бесишься, плачешь, дерешься. Может быть, угрожаешь обидчикам, жалуешься на них учителю или директору. Может быть, говоришь родителям, или пытаешься их игнорировать. И это происходит изо дня в день, снова и снова, они над тобой смеются, а ты пытаешься это прекратить.

Они отлично знают, что тебе это не нравится, и учителям не нравится, родителям, почему же они это продолжают? Почему бы им не оставить тебя в покое? Как не странно, но истинная причина того, что тебя дразнят, – в том, что тебя это огорчает! Обидчики чувствуют себя превосходно! Они хотят добавки! Это тебе плохо, а не им. Чем больше ты злишься – тем больше удовольствия они получают. Что бы ты ни делал, чтобы их остановить, – все это доставляет им еще больше удовольствия. Даже если ты пытаешься

скрыть свои чувства – есть шанс, что они увидят по выражению твоего лица, как ты расстроен, и получают от этого удовольствие.

Единственное, что им действительно важно, – это позабавиться. Мы все любим позабавиться, и прекрасный способ это сделать – вывести кого-нибудь из себя.

Они специально ищут твои уязвимые места, зная твою эмоциональность и чувствительность.

5. Теперь, когда ты знаешь истинную причину проблемы, и сделать все следующие шаги будет тебе уже легко.

Измени свое отношение к обидчикам и ситуации. Главное - не злись, это приносит им удовольствие.

А потом, раз уж твое новое отношение – пусть себе дразнятся – с какой стати ты должен на них за это злиться?

Не надо вести себя так, будто ты каменный. Если твой преследователь заглядывает тебе в лицо и говорит: «В чем дело, ты меня не слышишь?» - вполне можешь ответить: «Конечно, слышу». Если чувствуешь, что надо сказать больше, – хорошо, но до тех пор, пока ты даешь им разрешение тебя обижать и не сердишься на них. Вот несколько примеров: «Если хочешь меня обзывать – пожалуйста». Или: «Если тебе нравится надо мной смеяться, можешь заниматься этим весь день». Это их остановит очень быстро. Просто говорить это надо безо всякой злобы. И ты действительно должен именно так и думать.

Так что сейчас, ты разрешишь, им дразнить тебя сколько влезет. Это не означает, что ты проиграешь. Совсем наоборот: ты победишь.

Единственная причина, почему тебя дразнят, – это твоя боль от дразнилок и мысли, что ты должен это прекратить.

Теперь ты, наконец, знаешь, как победить, и это будет легче легкого.

6. Но запомни, что даже изменив свое отношение к ситуации - дразнить совсем тебя не перестанут. Каждого время от времени дразнят.

Хочу предупредить, что вначале - обидчиков удивит твое измененное поведение и они усилят давление на тебя.

Они ведь очень хотят тебя взбесить, и они убеждены, что тебя надо дразнить, чтобы взбесить, и они будут стараться изо всех сил. Они подумают, если дразнить очень сильно, ты в конце концов, начнешь что-то делать. Поэтому они будут оскорблять тебя громче, они будут находить оскорбления похуже, и может быть, они соберут целую кучу приятелей, чтобы дразнить тебя всем вместе. Но им это не поможет. Через какое-то время они, не видя результатов своего воздействия, они устанут чувствовать себя придурками и перестанут. Чуть позже они попробуют еще раз – будь готов к этому.

А самое главное – это перестанет тебя мучить. А если тебя дразнят и тебя это не беспокоит – то проблемы нет?

Советы родителям.

Современные дети нуждаются в современных подходах поддержки родителей. Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, родителю, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Родители должны научиться, помогая ребенку, видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого взрослые должны знать, какие силы в школе, детском саду, в более широком окружении ребенка способны привести к разочарованию.

1. Следует ненавязчиво расспрашивать ребёнка, быть в курсе его дел и, как говорится, «держать руку на пульсе». Хорошо, если осведомленность родителей не только во внешней сфере, но и во внутренней жизни ребенка станет для него привычной с малых лет.
2. Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям: не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды; не настраивать ребёнка против школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными.
3. Если ребенок стал жертвой травли, предложите ему изменить тактику поведения. Если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то сумеет поставить своих преследователей в тупик. Например, можно научить ребенка вместо того, чтобы начинать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?»
4. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками (другими детьми) вне школы, приглашайте в гости, устраивайте праздники.
5. Разговор по душам
6. Самый важный постулат для любого, подвергшегося травле ребенка – насилие недопустимо. Те, кто его обижал, неправы в любом случае. Но следует разобраться, что провоцирует обидчиков, и подумать, как изменить поведение. Побудите ребенка рассказать о своих чувствах и переживаниях – это придаст уверенности, поможет освободиться от страха. Скажите, что понимаете и поддерживаете его.
7. Если ребенок младшего возраста, возьмите несколько кукол или игрушек и проиграйте по ролям конфликты в школе – что делают другие ребята, что отвечает ваш ребенок, как можно обойти острые углы. Попробуйте определить, стоит ли ребенку быть настойчивее и агрессивнее в отстаивании своих интересов, или, наоборот, ему не хватает мягкости и доброжелательности. На живом примере покажите, как улыбка, шутка, доведение ситуации до абсурда, помогают предотвратить конфликт. Объясните, как с помощью простых вопросов можно разговорить собеседника, снизить градус агрессии. Расскажите о дружелюбии, открытости, совместных играх и интересных занятиях.
8. Отдельно обсудите, какие моменты в поведении ребенка могут провоцировать одноклассников. Объясните, если это требуется, что чужое без спросу не берут, не портят и не выпрашивают, если сказали «нет». Свои вещи, если не хочется давать, тоже не дают, но и не хвастают, например, вкусной булочкой перед голодным товарищем. Педагогу на каждую обиду не жалуются и обо всех проделках одноклассников не докладывают. Сильные проявления чувств (крик, слезы) держат при себе. Одноклассников не задирают, не дразнят, не обзывают, а на дразнилки не отвечают. Товарищам помогают, поздравляют с успехами, поддерживают в сложной ситуации. Чужие тайны и секреты хранят, о своих – не болтают. К своим

интимным местам на людях не прикасаются, чужое тело не трогают и свое не демонстрируют. Одеваются аккуратно, чистят зубы, моются и пользуются дезодорантом.

9. Ребенка-жертву необходимо слегка отстранить, предоставить ему возможность самостоятельно решать конфликты. «Виновнику», наоборот требуется поддержка родителей и педагога. Если в поведении ребенка наблюдаются серьезные отклонения вследствие особенностей психики, воспитания или детских травм, решать проблему нужно совместно с педагогом, школьным психологом и лечащим врачом. Если же причина травли – дискриминация (инвалида, инакомыслящего и т.д.) и вы уверены, что педагоги это поддерживают – обращайтесь напрямую в департамент образования. Чем скорее разрешится школьный конфликт, тем меньше вреда он принесет всем участникам!