

Что делать, если ребенка обижают в школе?

Проблемы с принятием в детском коллективе типичная ситуация, и решать ее надо взрослым. Если ребенка начали травить или обижать одноклассники, то родители должны помочь ему с этим справиться. К любым ситуациям лучше быть готовыми заранее, что среагировать быстро и правильно.

Если ребенка обижают в школе действия родителей должны быть продуманными и зависеть от ситуации и отношений в семье и школьном коллективе.

Каких детей в школе обижают чаще всего?

Родители любят своего ребенка, и это мешает нам увидеть в нем представителя психологического типа, который чаще всего подвергается нападкам и травле со стороны одноклассников. Но в реальности можно выделить типы детей, которых чаще всего обижают агрессивные ровесники, которые понимают, что им не дадут отпор, потому что ребенок не может постоять за себя и дать сдачи. Так какие же дети чаще всего становятся жертвами школьной агрессии?

Дети с физическими отличиями. Если у ребенка есть лишний вес или какая-то заметная особенность, типа большого родимого пятна, его могут начать травить. Начинается все с пробных камушков - обидчик обращает внимание на ту же полноту. Потом он называет ее обидным словом, например, “жирный”. Если он не встречает отпора и чувствует, что жертва нервничает, обидные слова повторяются, превращаются в кличку типа “жиртреста”.

Замкнутые и нелюдимые дети. Им сложно завести друзей. А ведь друзья - это группа поддержки. Агрессор сто раз подумает, прежде чем начать задирать кого-то, у кого есть компания. Несколько скромных парней все же могут дать отпор одному наглецу. А если у ребенка совсем нет друзей - за него некому заступиться и он становится легкой жертвой травли.

Гиперопекаемые дети подвергаются буллингу, потому что они менее самостоятельны, чем их ровесники, и привыкли полагаться на родителей во всем. Если родители всегда кидаются предотвратить опасность, успокоить, пожалеть, ребенок не учится справляться с проблемами сам. И в итоге он оказывается беззащитным перед агрессивным ровесником, когда родителей нет рядом. Он не знает, как поступить, и этим пользуются другие дети.

Дети с отличиями в интересах и поведении. Довольно часто травле подвергаются дети, которые в своем кругу всеми любимы и уважаемы. Если, скажем, ребенок, увлеченный наукой, попадет в среду обычных детей, он будет не оценен и не понят. Его могут начать дразнить и обижать просто потому, что он не участвует в общих делах, которые сближают ровесников. Да, это в основном хулиганство и другие дела, которые не поощряются взрослыми, но на противостоянии учителям и родителям часто зарождается и укрепляется дружба.

Дети, которые “не так” одеваются и выглядят. Если ребенок выделяется из коллектива класса своим внешним видом, другие дети воспринимают его как выпендрожника и изгоя. Коллектив воспринимает “иной” как “чужой” и пытается выдавить чужака.

Любимчики учителей. Если классный руководитель и другие учителя постоянно ставят в пример какого-то ребенка, велика вероятность того, что одноклассники отторгнут его, причислят к “этим взрослым” и ополчатся на него так же, как на учителей, с которыми у них взаимная неприязнь.

Навязчивые дети. Если ребенок постоянно пытается добиться внимания и расположения одноклассников, это воспринимается как слабость и повод для травли.

Плохая успеваемость. Если ребенок совсем плохо учится, но при этом сам не агрессивен, то его могут записать в “тупые” и начать травить. Конечно, это не касается детей, которые могут постоять за себя, - они как раз становятся популярными, их плохие оценки ровесникам кажутся очень крутыми и символом противостояния со взрослыми.

Если ребенок открыто говорит о школьных обидах и травле, вы можете оперативно отреагировать и принять меры. Но к сожалению, дети часто молчат о проблеме, и у этого может быть несколько причин:

Стыд за то, что ребенок не справляется с ситуацией сам. В процессе воспитания мы часто требуем от мальчиков уметь постоять за себя, а от девочек - уметь улаживать любые конфликты. Иногда родители неверно реагируют на “первые звоночки”, например, шутят, стыдят или критикуют ребенка. В итоге он замыкается и замалчивает ситуацию.

Если вы склонны защищать ребенка везде и всегда, ребенок может опасаться, что ваше поведение сделает ситуацию еще более проблемной. Например, если вы пойдете выяснять отношения в школу, его будут звать ябедой и будут дразнить еще больше.

Ребенок также может молчать, если он считает, что вы ожидаете от него безупречного и самостоятельного поведения. Страх разочаровать родителей также мешает ребенку открыться.

В итоге ребенок может страдать молча, и вам нужно быть внимательней и обращать внимание на косвенные признаки травли.

Подозрения о том, что ребенка обижают в школе должны возникнуть, если вы замечаете следующее:

- Ребенок стал все более нервным, раздражительным и отмахивается от вас. Он односложно отвечает о том, как дела в школе, не хочет делиться подробностями.

- Ребенок не хочет ходить в школу, у него нервные срывы. Конечно, это не обязательно результат школьной травли конкретно его. Но стоит обратить внимание на отношения в классе. Они для детей так важны, что плохой учитель и другие проблемы отступают на второй план, когда у ребенка в порядке связь с одноклассниками и школьным коллективом.

Вовремя буллинга часто страдают личные вещи ребенка, который подвергается травле. В его тетрадах рисуют и пишут гадости, портят личные вещи от рюкзака до сменной обуви. Если такое происходит с вашим ребенком - это сигнал травли.

Многие дети еще и подвергаются кибербуллингу, когда в его соцсети пишут гадости или угрозы. К примеру, дети заводят кучу подставных аккаунтов в ВК и

пишут личные сообщения. Или оставляют неприятные комментарии к постам ребенка в Инстаграме или ВК. Иногда применяются и более изощренные способы травли, когда другие дети чувствуют себя безнаказанно в сети.

Если у ребенка появляются мелкие травмы и ссадины, про которые он отвечает отговорками - это тоже косвенный признак травмы. Конечно, любой ребенок может поцарапаться или получить синяк. Есть дети, на которых одежда горит. Но если с вашим ребенком этого раньше не случилось, то можно заподозрить школьную травлю.

Как вести себя с ребенком, если он стал жертвой травли?

Главное, что нужно сделать, это успокоиться. Какими бы сильными ни были ваши чувства, важно не действовать сгоряча. Прежде всего, необходимо поговорить с ребенком так, чтобы он не закрылся еще больше и не начал обманывать, опасаясь вашей реакции. Для этого соблюдайте простые правила.

Скажите ребенку, что вы видите его тревожность. Вы переживаете за его чувства и хотите понять, что происходит.

Пообещайте ребенку не предпринимать каких-либо действий без его согласия.

Четко скажите, что вы любите ребенка, что бы ни происходило в его жизни, что вы всегда рядом.

Ни в какой форме не обвиняйте ребенка, что он стал жертвой травли. Избегайте слов типа “слабак”, не ссылайтесь на свой личный опыт “да я в твоём возрасте мог за себя постоять”. Проговорите ясно и четко: жертва травли никогда не виновата в происходящем. Каким бы ни был человек: слабым, отличающимся от других, сложным - травля недопустима и виноват тот, кто устраивает буллинг, а не тот, над кем издеваются.

В доверительном разговоре с ребенком важно слушать все, что он рассказывает, и не подавлять его эмоции требованиями говорить короче, понятней или спокойней. Дорожите доверием ребенка и дайте ему выплеснуть эмоции и чувства, не критикуя.

После этого уже можно спокойно выяснять подробности ситуации. Задавайте конкретные вопросы и не давайте оценки другим людям. Но отмечайте и называйте своими именами чувства ребенка. Например, тебе обидно, ты чувствуешь страх и т.п.

Узнайте следующие детали ситуации:

- Как учителя реагируют на происходящее?
- Насмеваются ли педагоги или один конкретный учитель или классный руководитель над ребенком?
- Обращает ли кто-то из школьных взрослых внимание на неуспешность ребенка, подчеркивает ли ее при самом ребенке и всем классе?
- Есть ли у ребенка повод думать, что он сам виноват? В чем он сам видит причину травли?
- Есть ли в коллективе люди, которые оказывают ему поддержку среди одноклассников, других учеников школы или школьных взрослых?

Важно во время этого тяжелого разговора удерживаться от критики кого-либо из участников конфликта, поскольку это может спровоцировать страх ребенка и заставит его закрыться. Вам важно поддержать ребенка и собрать факты о происходящем.

Действия родителей, если ребенка обижают в школе

Даже если у вас сложилось подкрепленное фактами мнение о том, что в школе допустили травлю, не нужно действовать сгоряча. Допустившие травлю взрослые могут встать в защитную позицию вместо того, чтобы помочь ребенку и всему детскому коллективу справиться с ситуацией.

Договоритесь о встрече с классным руководителем лично. Будьте сдержанны, не обвиняйте никого ни в чем заранее.

Во время беседы спокойно сообщите о фактах, которые вас беспокоят: у вашего ребенка появились травмы и ссадины, у него пропадают личные вещи и т.п. Все то, что вы замечаете сами и что вам рассказал ребенок.

Скажите, что вас беспокоит нежелание ребенка идти в школу и его тревожность. Попросите классного руководителя рассказать о том, что он видит и знает об отношениях детей в коллективе, об отношениях детей к вашему ребенку.

Подчеркните, что вы хотите вместе с классным руководителем понять, что происходит на самом деле и как взрослые могут повлиять на ситуацию. Вы не требуете наказать обидчика. Ваша задача помочь всем участникам конфликта и трудной ситуации справиться с ней. Ведь буллинг вреден не только для одного конкретного ребенка. Он вызывает страх у других детей, которые боятся стать жертвой.

Если классный руководитель встает в защитную позицию и отвергает все ваши подозрения и конструктивные идеи и утверждает, что все в порядке, у вас есть несколько путей.

Можно обратиться в психологическую службу школы, если она есть и действует. Хороший школьный психолог владеет техниками разрешения конфликтов и может поработать с детским коллективом грамотно в игровой форме, чтобы помочь детям всем вместе справиться с ситуацией и наладить отношения в классе.

Имеет смысл обратиться к внешнему наставнику, который будет системно работать с ребенком и менять его установки по жизни. Задача школьного психолога - уладить конфликт в школе. Но заниматься самооценкой и эмоциональным состоянием вашего ребенка, помогать ему проработать последствия психологической травмы - это не его работа. Наставник, который не зависит от школы, будет работать именно на ребенка и его будущее..

Важно, чтобы взрослый был наставником для ребенка, помогал ему не застревать в переживаниях и горе, а находить способы изменить свою жизнь.

Если вы встречаете стену холодности и равнодушия в школе и слышите, что ребенок сам виноват, а вам надо поменьше лезть в его жизнь, имеет смысл задуматься о смене школы и выбрать ту, где у ребенка есть хоть один друг, например, с кружка или из семейного круга.

Стоит ли громко заявлять о травле и обращаться в вышестоящие инстанции или полицию - каждый решает для себя сам. Нужно быть готовым к тому, что вам и ребенку придется много говорить о ситуации с посторонними людьми - к этому не все готовы до того, как разберутся с последствиями насилия и буллинга при поддержке психолога. В остром психологическом состоянии и вы, и ребенок можете испытать дополнительный стресс, общаясь с инстанциями, для которых вы просто “один тревожный родитель” и “проблема”, а не люди с личными переживаниями в тяжелой жизненной ситуации.

Как научить ребенка постоять за себя

Некоторые родители считают, что самый правильный ход - научить ребенка постоять за себя, ведь ему придется сталкиваться с обидчиками и агрессивными людьми на протяжении всей своей жизни. Просто говорить “дай сдачи” - неправильно. Вначале нужно скорректировать свое собственное поведение и показать разные способы того, как можно ответить обидчику.

Очень часто постоять за себя не могут те дети, которых приучают подавлять гнев в разных ситуациях, в том числе, когда он был направлен на родителей. Если вам свойственно пресекать проявление воли и негативных эмоций у ребенка, измените стратегию поведения.

Вместо “прекрати” или “замолчи” проговаривайте эмоции ребенка и всю ситуацию в целом. Например: “Я вижу, что ты злишься, потому что я запрещаю тебе идти гулять.”

Вместо “как тебе не стыдно” поступайте аналогично и задавайте вопрос: “Объясни, что бы ты хотел, и мы придумаем, как договориться”.

Ребенок, который уверен в своем праве на гнев и другие отрицательные эмоции, лучше умеет постоять за себя в школьной среде.

Как научить ребенка давать сдачи

Научить отвечать другому на агрессию проще, если вы не приучаете ребенка отступать, делиться и другими путями нарушать свои границы просто всегда. Да, нужно уметь делиться, но это должен быть свободный выбор из любви к ближнему или обмен. В противном случае, ребенок впитает мысль, что его интересы всегда менее важны, чем интересы других людей. С такой установкой он легко станет жертвой травли.

Объясните ребенку, что его вещи - это его собственность. Он не обязан уступать младшим. Он не должен отдавать все сестре, когда она попросит. Это имеет смысл делать только тогда, когда ему важно и приятно поделиться. От такого подхода ребенок не станет жадиной или эгоистом - он научится разумно подходить к своим границам и делать уступки тогда, когда ему это приятно и выгодно.

Также важно не запрещать ребенку отвечать на агрессию агрессией и позволить получить опыт пересечения чужих границ. Он дал сдачи - ударил того, кто ударил его. Не надо винить и стыдить. Надо поговорить, как он себя чувствовал, что понял из этой ситуации. Можно ли было действовать иначе: обратиться к учителю, просто стерпеть и уйти, заплакать. Наверняка это все уже было в его опыте. Сравните эффект: когда он чувствовал себя лучше: когда ему попало еще больше, но он все же ответил? Или когда обратился за помощью, а

обидчика отругали? А что было дальше? Тот, кого он ударил, стал к нему относиться с большим уважением? А тот, на кого он пожаловался?

Все это вопрос выбора личных стратегий, которые выбирает ребенок. Большинству детей важно реагировать на агрессию, даже если их побьют еще сильнее. А если их с обидчиком еще и вместе отвели к директору, отругали, то они оба, получается, в одной лодке против взрослых. Родителям это может показаться неадекватным, но через такие испытания многие дети завязывают дружеские отношения и повышают свой авторитет в классе.

И конечно, не лишним будет записать ребенка в спортивную секцию к тренеру, который умеет работать с такими проблемами. Очень часто травят просто неспортивных и плохо скоординированных детей. А занятия спортом банально повышают самооценку и уверенность ребенку. Это как эффект оружия в кармане: даже если ты им не пользуешься, ты чувствуешь себя уверенней, когда оно есть. И это чувствуют окружающие, которые сто раз подумают, прежде чем тебя обидеть.

Как научить ребенка давать отпор в школе

Давать отпор обидчику можно не только физически, но и всем своим поведением и морально. Дети, которые знают, что могут дать сдачи и имеют такой опыт, меньше подвергаются травле и умеют ее предотвратить или пресечь на корню. Если вы не можете научить ребенка давать сдачи, покажите ему другие способы давать отпор обидчикам в школе.

Стратегия 1. Не обращать внимания. Она работает, когда ребенок это делает с чувством собственного достоинства и сохраняет внутреннее спокойствие. То есть ему на самом деле плевать.

Как научить ребенка не обращать внимания на обидчиков?

Прежде всего, повышая его самооценку и уверенность в себе. Также важно донести до ребенка следующую мысль: когда другой человек проявляет агрессию, это не обязательно ты сделал что-то не так. Это у него внутри много нехорошего накопилось. Не секрет, что зачинщики школьной травли - это неблагополучные дети, которые испытывают психологическое насилие в собственной семье и являются жертвами сами.

Не винить себя, когда становишься жертвой - это и есть не обращать внимания на обиды.

Стратегия 2. Отвечать обидчику. Очень часто ребенок, которого обижают, недооценивает свой ресурс и способность ответить на оскорбления или когда его дразнят. Например, ребенок может придумать дразнилку в стихах, которая убьет посильней пушкинской эпиграммы.

Как научить ребенка отвечать обидчику?

Хороший ответ, который поставит обидчика на место, это ответ с юмором. Обычно агрессивные дети могут только обратить внимание на какую-то всем заметную особенность человека и придумать очень банальное прозвище. Причем, не оригинальное. А еще чаще - просто исковеркать фамилию жертвы. Если ваш ребенок в состоянии придумать дразнилку получше: в форме садистского стишка, например, то он станет любимцем одноклассников довольно быстро. Потому что агрессора боятся многие и увидеть его падение детям будет приятно.

Стратегия 3. Переключить фокус одноклассников. Ребенок может увлечь одноклассников не той своей особенностью, на которую нападает обидчик. Ребенка дразнят за лишний вес или сильную худобу и обзывают? Если он не будет реагировать на это, но при этом демонстрировать свою силу в чем-то другом, у него появится группа поддержки.

Как научить ребенка завоевывать симпатии одноклассников?

Достаточно просто показать им, что он умеет делать то, что делает его круче других. Это не должно быть шутовство, а то, что актуально у ровесников. Победы в компьютерных играх, интеллектуальные способы сорвать урок, редкий и умеренно экстремальный спорт. Уже небольшая группа поддержки и “своя тусовка” остановит обидчика. Утвердиться таким способом поможет популярное и интересное хобби для подростка.

Стратегия 4. Притворяться, пока не получится. Обидчики и агрессоры вычисляют свою жертву на основе ее поведения. Они особенно мучают тех, кто не может дать сдачи и постоять за себя. Формировать уверенное поведение можно через тело, тембр голоса и т.п. - по сути играть роль более уверенного в себе человека, чтобы постепенно в эту роль вжиться.

Как сделать ребенка более уверенным в себе?

Этому всему учат актерские курсы и прочие занятия, где ребенок может перевоплотиться. Не в компьютерной игре, где он это делает в уме, а на сцене, прилюдно, чтобы в создании образа участвовало все тело. Поищите не профессиональные театральные школы, а именно камерные театральные студии или психологические клубы, где дети и подростки овладевают такими навыками и становятся более уверенными по жизни.

Все эти способы работают тогда, когда ситуация со школьной травлей возникает между обычными детьми, которым взрослые не помогли научиться дружить, признавать значимость отличий людей друг от друга и силу сообщества. Но иногда в классе может появиться неадекватный ребенок, который не является популярным, от которого стонут учителя, а ваша проблема в том, что он именно вашего ребенка выбрал объектом своей агрессии и неадекватного поведения.

Если учителя признаются, что обидчик вашего ребенка достал всех, но они ничего не могут поделать ни с ним, ни с его родителями, то это тот самый случай. Не будем строить домыслы о том, почему неадекватный ребенок так ведет себя в классе, когда ваша задача обезопасить своего ребенка от опасного ровесника.

Как ведет себя неадекватный ребенок?

Под неадекватным ребенком мы понимаем такого, который:

- не может сдерживать матерную брань и использует ее, когда он эмоционирует;
- может причинить боль теплокровному животному: мучает уличных животных, например: замечен в аффективных припадках, например, у него были публичные истерики или он не мог остановиться в драке, даже когда появлялся авторитет (учитель, директор);
- проявляет симпатию через причинение боли: бьет того, кто ему нравится;
- не замечает, как портит вещи: ломает школьную мебель просто в аффекте, швыряется вещами на эмоциях.

Что делать, если в классе есть ребенок неадекватного поведения?

Школьные службы в идеале должны уметь работать с такими детьми и подростками. Это называется девиантное поведение, с ним должны помогать справляться психолог, специальный тьютор, коррекционный педагог. Если они не справляются с ситуацией, а у вас есть возможность помочь, например, пригласить стороннего специалиста в школу - поговорите с классным руководителем. Возможно, школа согласится на такой вариант.

К сожалению, без согласия родителей помочь такому ребенку ни школа, ни медицина не могут. Несмотря на то, что сам ребенок страдает, потому что понимает, что он не нравится ровесникам, никто не хочет быть его другом, его только боятся. Чтобы защититься, детям нужно вступить в коалицию и отвечать агрессору не поодиночке, а коллективно, как только он обидит кого-то. Даже если ты стал свидетелем того, как агрессор задирает того, с кем ты не дружишь близко.

Как поставить на место неадекватного ребенка

Соберите детей класса и научите их останавливать агрессию жестким отпором: “Нет. Так делать нельзя”. Или “Стоп. Так делать нельзя”. Желательно, конкретизировать по ситуации: “Стоп. Нельзя брать чужие вещи без спросу”. “Нет, нельзя толкаться на лестнице”. Кратко, громко и жестко, компанией из нескольких человек, без диалогов, упреков - просто в приказном тоне. В глубине души агрессор сам хочет, чтобы его остановили, помогли ему быть в рамках, быть таким, чтобы с ним хотели дружить. Такая простая стратегия - работает.

Когда так будут делать 3-4 человека в классе, к ним присоединятся и остальные. Просто потому, что всем детям хотелось бы прекратить неадекватное поведение одноклассника. Но им надо показать, что делать, если в классе рядом с ними есть неадекватный ребенок.

Когда ребенок подвергается травле - это серьезно. Школьные обиды и унижения остаются с нами на всю жизнь и сильно влияют на психологическое состояние уже во взрослом возрасте. Родители обязательно должны обратить внимание на ребенка, правильно поддерживать ребенка и помочь справиться с ситуацией. Таким образом, он получит опыт поведения и самозащиты. И что очень важно, перестанет считать себя жертвой, которая заслужила издевательства со стороны других. А именно так и происходит, когда ребенок не получает поддержки со стороны взрослых.