

detkityumen.ru

Как начать с ребенком разговор о буллинге и решить проблему

Как начать с ребенком разговор о буллинге, вывести его на откровенную беседу и постараться решить проблему

С буллингом может столкнуться любой ребенок вне зависимости от внешнего вида и особенностей характера. Часто родители не знают, с чего начать разговор с ребенком, и что ему посоветовать. **Наталья Ремиш**, писатель и автор проекта "Детям о важном", рассказывает, как можно решить проблему травли и помочь своему ребенку.

Как вывести ребенка на диалог

Чтобы понять, что творится у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на такие разговоры. Не сваливаться вдруг с вопросом "С кем ты дружишь в школе?", когда ребенок уже в 5-м классе, а регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятного, что не понравилось. В любых отношениях доверие строится поступательно. Если у вас есть контакт и подобные разговоры – часть семейной культуры общения, ребенок сам расскажет о сложностях с одноклассниками.

Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее. Здесь важно не давать никаких оценок. Часто родители считают своим долгом оценить полученную от ребенка информацию, сопроводив ее наставлениями. Это работает до определенного возраста, но когда ребенок начинает чувствовать себя взрослым, он перестает воспринимать нотации, отвечает "Все нормально" и уходит в свою комнату.

Что важно в первую очередь

Важно проговорить с ребенком ситуацию, расспросить, что именно случилось, и отнестись серьезно к его словам, дав понять, что вы понимаете его боль. Скажите ребенку, что это неправильно и так не должно быть. Важно донести до ребенка, что психологическое насилие – это тоже насилие, и уязвленные чувства маленького человека обоснованы. Сейчас ему важно, чтобы его поняли и приняли.

Как вести беседу

Слушайте внимательно, не перебивайте, задавайте простые вопросы: *"Что было потом? Что ты ответил?"* Скорее всего, вы будете испытывать весь спектр негативных чувств, но ребенку важно видеть, что вы можете спокойно принять эту информацию и так же спокойно начать решать проблему. Реакция родителя иногда страшнее, чем произошедшее. Резюмируйте сказанное, проявив эмпатию: *"Вы были в зале, Ваня тебя толкнул, Саша тоже. Это очень неприятно. Представляю, как ты себя чувствовал". Подчеркните, что дело не в нем: "Ты же понимаешь, что он так поступил не потому, что ты медленно бегаешь, а потому что у него, скорее всего, какие-то проблемы дома. Но это не дает ему права так себя вести"*. Предложите помощь, чтобы ребенок знал, что вы на его стороне и он под защитой. Обсудите, что вам нужно будет поговорить с учителем, с разрешения ребенка.

Объясните ребенку, что дело не в нем

Насилие одного человека над другим происходит, потому что первому нужно избавиться от негативных чувств, вызванных проблемами в его жизни. Подчеркните, что причина агрессивного поведения – в личной жизни

агрессора, а не в личности вашего ребенка. Подобный разговор возвращает человеку уверенность в себе, а это уже серьезная степень защиты и профилактика возможной травмы от ситуации.

Поблагодарите за откровенность

Возможно, ребенку было нелегко это сказать. Скажите ему: *"Спасибо, что доверился мне, я это ценю"*. Обратите внимание ребенка на то, что никто не должен терпеть насилие, и он не обязан молчать и отказываться от защиты взрослых только потому, что агрессор считает это трусостью. Мы же обращаемся за помощью, когда нам тяжело нести сумку или когда не можем решить задачу. Ситуацию с буллингом тоже сложно решить в одиночку. Это не честный поединок, а жестокость.

Обсудите, как ребенку вести себя, когда он один

В европейских школах детей учат простым шагам. Если им что-то неприятно, они выставляют вперед руку и говорят: "Стоп, мне это неприятно". Казалось бы, простая фраза, но она часто обезоруживает агрессора: он понимает, что его поведение не достигает цели.

Дети нередко стараются понравиться тем, кто их обижает, и это только провоцирует агрессора. Поэтому, если травля продолжается, рекомендуют физически дистанцироваться от группы, стараться заводить друзей и держаться поближе к ним. Собрав вокруг себя команду, можно отпугнуть агрессора.

Поговорите с учителем

Травля — это проблема всего класса, и учитель, несомненно, главная фигура в образовательном процессе. Нужно спокойно побеседовать с учителем, описать свое видение со слов ребенка, рассказать о его эмоциональном состоянии и спросить мнение преподавателя. Разговор ни в коем случае не должен носить обвинительный характер, потому что агрессия вызовет ответную агрессию. Договоритесь о следующих, возможно, совместных шагах.

Если ничего не помогает

Если ситуация не меняется, ведите записи, делайте фотографии поврежденного имущества (порванный рюкзак или тетрадь). Если это кибербуллинг и травля происходит в Сети, делайте скрины. Поговорите с родителями других учеников — возможно, их дети тоже подвергаются насилию. В таком случае вы сможете действовать сообща. Идите к директору, подавайте письменные обращения и принимайте ответы в такой же форме. Проблему буллинга должна решать школа.

Почему ребенку бывает сложно рассказать родителям, что он стал жертвой травли

- Родители могут согласиться с обидчиком

"Я признаюсь, что меня зовут толстым/лохом/очкариком, и мама мне опять напомнит о том, что надо меньше есть/по-другому одеваться/не сидеть близко к компьютеру". Если вы регулярно ругаете ребенка, он побоится идти к вам с очередной проблемой. Позитивное подкрепление — очень важный фактор в отношениях. Оно основано на том, что во время общения с ребенком вы делаете фокус не на плохом, а на хорошем: не ругаете его за не вынесенный мусор, а хвалите, что помыл тарелку. После хороших слов можно так же по-доброму напомнить: "Мусор не забудь выкинуть, пожалуйста". Так ребенок не будет бояться сказать вам, что в школе указывают на его больные точки. Он не станет ожидать от вас того же.

- Могут упрекнуть в несостоятельности

"Я скажу, а мама и папа назовут меня слабаком, трусом, скажут, что я не могу дать сдачи". Больно и страшно получить еще один упрек, когда тебе и так плохо. Буллинг — это всегда большинство против меньшинства, поэтому ребенок действительно не может за себя постоять. Если родители будут ожидать от него ответного

насилия, к страху идти в школу добавится страх возвращаться домой: ребенок будет думать, что он не смог оправдать возложенных на него ожиданий. Посыл "дай сдачи" — это побуждение к агрессии, а любая агрессия вызывает ответную. Конечно, есть шанс, что, ударив противника или обозвав его другим жестоким словом, ребенок эту агрессию остановит, но это, скорее всего, временное явление.

- Они обесценивают чувства

Родители не знают, как реагировать на боль ребенка, и потому нередко ее обесценивают. Кажется, что, сказав: "Они дураки, не обращай внимание", мы снизим градус трагизма. Это похоже на ситуацию, в которой маленький ребенок падает, а родители успокаивают его словами: "Ну ничего же не произошло. Ты совсем не ударился". На самом деле получается обратная ситуация: ребенку плохо, а мы таким образом говорим ему, что его чувства не значимы.

- Страх, что родители пойдут разбираться

Ребенок боится, что вмешательство родителей приведет к еще большему позору и буллингу. Он не скажет о своих болезнях, если не рассчитывает на понимание с вашей стороны. У него должен быть опыт позитивных разговоров на сложные для него темы, чтобы он не побоялся прийти к вам с темой травли. В большинстве случаев нужно спокойно принимать его проблемы, выслушивать их и не давить нравоучениями. Только так можно выстроить доверие.

Александра Захваткина: Культура и просвещение, Семья и дети, 2018

<https://www.asi.org.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5020/