

**Ваш ребенок стал объектом травли сверстников? Ситуацию можно исправить, ведь Вы — рядом с ним!**

*Ребенок часто приходит из школы в подавленном настроении, слезах и даже ссадинах: сверстники избрали его мишенью для острот и злых шуток. Первое Ваше побуждение — грудью встать на защиту своего малыша. Но не сделаете ли вы ему только хуже?*

**За что его унижают?**

Конечно, ни один ребенок не заслуживает пренебрежительного отношения к себе — любое дитя уникально и обладает своими достоинствами. Но подростку далеко не всегда легко проявить в коллективе свои сильные стороны, ведь сверстники гораздо охотнее обнаруживают его слабости. Возможно, ребенок часто болеет, пропуская школу или детский сад, поэтому никак не станет своим в классе или группе. У некоторых детей сложный характер: они слишком пассивны, неуверенны в себе или чувствительны и ранимы. Так или иначе, у маленьких «изгоев» копится обида на сверстников, чувство одиночества, зависть к другим детям. Несчастный ребенок замыкается в себе, начинает обманывать, хвастать, ябедничать или втихомолку мстить обидчикам

**Нужна Ваша поддержка!**

Иногда в отношении детей лучше не вмешиваться, но это — не тот случай. Сначала разберись в причинах непопулярности ребенка и попытайся их устранить. Может, он слишком слаб физически? Заинтересуйте его каким-нибудь видом спорта. Плохо учится? Побудьте репетитором сами или привлечите специалиста. Недооценивает себя? Помогите обрести уверенность в своих силах и способностях. Подчеркивайте его достоинства при каждом удобном случае. Не скупитесь на похвалу, восхищайтесь своим чадом и не забывайте, что ребенок смотрит на себя вашими же собственными глазами.

Инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

Зачинщиков отличает следующее:

- Высокая самооценка и высокий уровень притязания.

- Стремление объединить вокруг себя одноклассников, чтобы почувствовать себя значимым, быть в центре внимания.
- Стремление добиться справедливости.

#### Психологические особенности жертвы.

- Отвергаемые дети могут отличаться как невысокой самооценкой и низким уровнем притязания, так и завышенной самооценкой и высоким уровнем притязания. Оценивают себя неадекватно высоко по тем параметрам, по которым они очевидно менее успешны, нежели их одноклассники (например, по количеству друзей в классе, по успехам в учебе и т.д.). При этом предполагают, что окружающие их недооценивают (родители или учителя считают их менее успешными в учебе или имеющими меньше друзей, чем на самом деле).
- 
- Претендуя на большую успешность (желая быть самыми лучшими по всем параметрам), такие дети часто выбирают трудные задачи, а после неудачи выбирают еще более сложные задания. Исследования американских психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка слишком высокая или сниженная.

#### **Действующие лица**

Каждая драма предполагает четкое распределение ролей. В ситуации травли всегда есть зачинщики, их жертвы и, конечно, преследователи — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе есть нейтральные наблюдатели. На мой взгляд, наблюдатели ничем не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя. Часто дети про себя осуждают поведение агрессивных одноклассников, но ничего не предпринимают, боясь стать следующей жертвой. Бывает, что среди одноклассников находятся и защитники жертвы. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем.

#### **Психологические особенности основных действующих лиц.**

##### ***Зачинщики***

Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли или активного неприятия одноклассника. Им по каким-либо причинам не понравился кто-то из одноклассников, и они начинают его дразнить, задирать, высмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры. Процесс отвержения начинается очень рано: уже во второй или третьей четверти в первом классе становится ясно, кто стал изгоем в классе, а кто является инициатором его травли. Мальчики бывают инициаторами травли как

мальчиков, так и девочек, а девочки чаще всего нападают на девочек, а в случае травли мальчика либо просто разделяют общую точку зрения, либо даже начинают защищать изгоя. Чаще всего в основе преследования кого-либо лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести за что-либо. Считается, что обижают и утверждают за счет других дети, сами не уверенные в себе, «обиженные жизнью». Согласно Альфреду Адлеру, «часто комплекс неполноценности скрывается за комплексом превосходства, который служит в качестве компенсации. В этом случае в человеке присутствуют надменность, навязчивость, самодовольство, высокомерие и т.п.» Зачинщиками становятся и вполне благополучные ребята.

### **Азбука общения**

Следующий этап — обучение ребенка полезным навыкам взаимоотношений с другими людьми: большей активности, дружелюбия, умению постоять за себя, а когда нужно — сдержаться и уступить. И помните: чем увереннее чувствует себя ребенок, тем легче даются ему эти навыки. Нелишним будет попросить классного руководителя поддержать сына, быть может, задействовать в каком-то важном деле, что повысит его престиж в глазах остальных. Но нельзя исключать и того, что в детском коллективе на самом деле сложилась слишком нездоровая обстановка, и тогда лучше будет перевести ребенка в другую школу, но не стоит забывать, что проблема не решится, а только отложится на некоторое время.

### **Вы — «продюсер» его талантов**

Все дети мечтают быть самыми лучшими — но как продемонстрировать окружающим собственные достоинства? Из боязни быть отвергнутым далеко не каждый ребенок способен открыто претендовать на лучшую роль в игре или другой коллективной деятельности. Устройте сыну такую возможность! Организуйте какое-нибудь общее мероприятие для него и его друзей: детский праздник, загородную вылазку. «Своя» территория, «свой» взрослый, возможность получить выгодную роль и справиться с ней — вот что нужно ребенку, чтобы почувствовать себя в безопасности и раскрыть свои таланты.

### **Травля в школе: мифы и реальность**

**Миф 1.** *Травля является и всегда будет оставаться нормальной составляющей взросления.*

Исследования показали, что унижения и насилие со стороны сверстников в школе не менее травматичны, нежели другие формы насилия. В насилии нет ничего «нормального». Думать, что травля — нормальное явление, значит, лишать жертву поддержки и потакать обидчику. Если спросить самих школьников, они относятся к травле крайне негативно и хотели бы, чтобы школы что-то делали с этой проблемой.

**Миф 2.** *Учителям легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто — жертва травли.* Учителя замечают, как правило, только наиболее грубые, физические формы травли. Если один ребенок бросился на другого с кулаками, кто виноват? Конечно, тот, кто решил проявить физическую агрессию. Но за кадром остается, что говорил поколоченный, чтобы довести своего одноклассника. Обидчики часто бывают хитрыми и изворотливыми, и делают так, чтобы за их плохое поведение наказаны были другие

**Миф 3.** *Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.*

Такая позиция оправдывает бездействие взрослых, и, соответственно, создает очень плохой пример для подражания. Травля – это дисбаланс власти, который ребенок не может скомпенсировать самостоятельно. Она процветает там, где учителя попустительствуют тому, что большинство (а точнее, некоторые, берущие на себя смелость говорить от лица большинства) «выдавливает» и отвергает тех, кто хоть чем-то отличается. А это есть не что иное, как ксенофобия.

**Миф 4.** *Травля происходит в любой социальной группе.*

Травля происходит только в тех ситуациях, когда людей насильно собрали в одну группу, не уделяя внимания их индивидуальности и интересам, объединили их по какому-то малозначащему признаку (например, такому, как год рождения) и лишили возможности самостоятельно выбирать, хотят они остаться в этой группе или уйти из нее. Многие бывшие жертвы травли говорят о том, что в школе они были как в плену или в тюрьме. В школах с профильными классами и демократической системой школьного самоуправления травли практически нет.

**Миф 5.** *Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается.*

Любой ребенок чем-то отличается. И любой может оказаться жертвой. Травля происходит потому, что кто-то из детей и/или взрослых считает, что самоутвердиться за счет унижения другого – совершенно нормально. Достаточно одного такого человека на школу, и, если он достаточно активен, «веселая жизнь» окружающим обеспечена.

**Миф 6.** *В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы.*

В ситуации травли задействованы все, кто так или иначе знает о ее существовании. Кроме обидчика и жертвы, существуют еще свидетели, и на них ситуация травли влияет не меньше (хоть и несколько иначе), чем на того, кого травят. Но на это редко обращают внимание, и опыт свидетельствования травле продолжает влиять на людей, хотя они и не осознают этого. А потом остается только удивляться тому, что, когда под окнами дома кого-то убивают, и жители слышат душераздирающие крики, никто не вызывает милицию, потому что «это меня не касается».

Обидчик и жертва, кстати, отлично осознают присутствие свидетелей. Свидетели могут вести себя по-разному. Они могут присоединяться к обидчику (чаще всего из страха стать жертвой), заступаться за жертву, или не делать вообще ничего.

Пассивная позиция – самая распространенная. Когда свидетели ничего не делают, а просто стоят и смотрят, это лучшая для обидчика «группа поддержки»: «Вот какой я могущественный, я не только унизил вот этого, но еще и напугал, ошеломил всех остальных так, что они и пикнуть не смеют». Жертвы травли, ненавидят и презирают пассивных свидетелей даже сильнее, чем обидчиков. По их мнению, пассивные свидетели (как сверстники, так и учителя) – равнодушные трусы, которых надо остерегаться, потому что никогда не знаешь, когда они ударят в спину.

**Миф 7.** *«Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок.*

Травля – отличный урок, если мы считаем, что для «готовности ко взрослой жизни» надо ожесточиться и очерстветь. И, как показывает опыт, сделать это вполне по силам

большинству. Но одновременно люди теряют нечто ценное: способность доверять, способность вступать в близкие отношения, а в каких-то случаях – и собственную индивидуальность.

### **Психологическая работа с проблемой**

В каждом детском коллективе есть популярные дети и не очень. Есть дети активные, общительные, а есть тихие, одиночки. Одних устраивает второстепенная роль в классе, другие страдают от такого положения, но не знают и не умеют его изменить. Некоторые дети так стремятся оказаться в центре внимания одноклассников, занять лидерскую позицию, не умея при этом вести себя в соответствии со своими притязаниями, выбирая неадекватные способы поведения, что добиваются внимания «со знаком минус» — становятся объектом насмешек и презрения. И вот эти активно отвергаемые сверстниками ребята — явление, к сожалению, частое и трудноисправимое.

### **Психологические аспекты проблемы отверженности**

Биографии разных людей и примеры из художественной литературы наводят на мысль, что в любом детском коллективе неизбежно есть популярные дети и дети-изгои. Иногда отверженных детей просто игнорируют, пассивно не любят или терпят, иногда у них находятся защитники. А другим везет меньше — их не любят активно. Они становятся объектами насмешек и травли со стороны одноклассников. Попробуем разобраться в природе такого явления, как отвержение одного или нескольких членов коллектива.

### **Учимся противостоять**

Родителям, если ребенок жалуется на то, что его дразнят, следует поговорить с ним о том, как можно и нужно реагировать на обзывание.

1. Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания). Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например: «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Сказать: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»
2. Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку». Кстати, родители могут дома с ребенком поговорить о том, что часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевирая, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников — он будет готов к этому.
3. Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?». Одного второклассника

(самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насмешек сказал: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это так впечатлило агрессора, что он извинился и перестал обзываться.

4. Не поддаваться на провокацию. За учеником пятого класса гонялись одноклассники и обзывали его Мясней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».