

## Выйти из роли «жертвы»

Почему именно мой ребенок стал изгоем в классе? Можно ли предотвратить проявления школьной травли? Варианты ответов на эти болезненные вопросы предлагает эксперт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения Марина Акулова.



Ксения Киселева журналист [Все статьи](#)



Беспомощная жертва в нашем обществе далеко не всегда пробуждает сочувствие. Слабость ребенка, его унижение могут вызывать презрение и отторжение у его сверстников. В подростковой среде часто появляется негативное отношение к жертве школьного насилия по принципу «сам виноват, не может дать отпор».

Ребенок же испытывает в этой ситуации полную беспомощность, безысходность, безнадежность. Им владеют страх перед встречей с обидчиками, перед новыми мучениями и издевательствами, стыд за свою беспомощность и унижение. Для ребенка-жертвы также часто характерны самообвинения и оправдание поведения агрессора.

Может ли ребенок самостоятельно защитить себя в ситуации буллинга, решить свои внутренние психологические проблемы, проблемы окружения, сформировавшего благоприятную для насилия среду, и выйти счастливым победителем? Обычно это возможно только с помощью взрослых.

### КОГО ЧАЩЕ ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?

На формирование стереотипов поведения «жертвы» влияют такие факторы, как длительная травмирующая ситуация, домашнее и сексуальное насилие, воспитание, направленное на подавление личности, хронические заболевания. Ребенок с выработанным стереотипным поведением «жертвы» принимает насилие по отношению к себе как обыденную ситуацию, в том числе создает своим поведением условия, способствующие «растормаживанию» агрессора.

Жертвами буллинга обычно становятся тревожные, социально незащищенные, молчаливые и сдержанные дети. Они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы, не уверены в себе, несчастны, склонны к депрессии и суицидальным мыслям, одиноки, плохо находят общий язык со сверстниками и легче общаются со взрослыми. Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников и чувствительнее других мальчиков, с пониженной самооценкой и страдающим самоуважением. Такие дети ранимы и не могут за себя постоять.

Чаще всего эти особенности характера формируются на основе признаков, выделяющих их из общей массы сверстников. Поводом для неприятия могут стать этническая или культурная принадлежность, сексуальная ориентация, принадлежность к той или иной религиозной конфессии, социальный статус или другие отличия.

**Детям, которые не посещали детские сады, находились на индивидуальном обучении, труднее устанавливать здоровые отношения в школе**

Часто подвергаются буллингу дети с отклонениями в развитии, имеющие видимые анатомические дефекты. Такие проблемы ребенка, как заикание, энурез, слабое зрение и необходимость постоянного ношения очков, могут сделать его уязвимым. Цвет кожи, слишком высокий или низкий рост, другие особенности внешности также могут быть поводом для травли в школе.

Детям, которые не посещали детские сады, редко проводили время со сверстниками в детских коллективах, находились на индивидуальном воспитании, обучении, труднее устанавливать здоровые отношения в школьной среде. Увлеченность каким-либо предметом, занятием иногда раздражает сверстников. Высокие или низкие интеллектуальные способности могут вызвать негативное отношение одноклассников.

**Особенности поведения ребенка, вызванные психологическим насилием:**

- нервный тик, энурез; проблемы с аппетитом; печальный вид;
- участвовавшие случаи простудных и других заболеваний;
- беспокойство, тревожность, нарушения сна;
- длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- агрессивность;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- излишняя уступчивость или осторожность;
- плохая успеваемость.

**КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ БУЛЛИНГ?**

**1. Чаще приглашать одноклассников ребенка в гости, и особенно тех, кому он симпатизирует.** Если у вас есть какое-то необычное хобби,

интересное детям, можно рассказать о нем сверстникам ребенка. Ведь если вы можете часами говорить о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть вам в рот и после этого вряд ли тронут пальцем вашего ребенка.

**2. Создать ему «буферную зону».** Научить не бояться одноклассников, у которых не меньше проблем, чем у него. Помогать ребенку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу «за знаниями» или же по принуждению родителей. Помните, что ребенку-изгою важны не только сторонние наблюдатели, но и люди, не дающие его в обиду.

Наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, составляющая своеобразную буферную зону. А так как акты насилия в школе происходят чаще всего не на виду у учителей, а на переменах, в школьном дворе и на игровых площадках, то такая «буферная зона» детей сможет помочь ему в подобных ситуациях.

**3. Призывать не смиряться с участью жертвы,** а восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей. Не показывать слабости и страхи перед насильниками и вместо рыданий и просьб о помиловании набрасываться на преследователей, озадачивая их неожиданными вопросами или хотя бы знанием нелестных фактов о них самих.

**4. Выбатывать адекватную самооценку.** В случае завышенной самооценки объяснять, что у любого человека есть ахиллесова пята, и тот, кто преуспевает в математике, может отставать по физкультуре, и наоборот, победитель в соревнованиях по легкой атлетике может с трудом справляться с математикой. Все люди разные, и способности в какой-то области — не повод для хвастовства и демонстрации превосходства над другими.

### **Как реагировать на сообщение ребенка о насилии?**

1. Отнеситесь к ребенку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойными.
3. Выясните, насколько велика угроза для жизни ребенка.
4. Успокойте и поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».
5. Не думайте, что ребенок обязательно ненавидит своего обидчика.
6. Отвечайте на вопросы и постарайтесь помочь преодолеть тревоги ребенка.
7. Продумайте и обсудите тактику оказания помощи и обеспечения безопасности ребенка.

### **ЧЕМ ЕЩЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?**

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации.

Напомните ему, что есть сферы жизни, в которых он чувствует себя уверенно, а рядом всегда найдутся те, кто помогут — одноклассники, родственники, родители. Это позволит ребенку восстановить самооценку.

Часто дети оправдывают своего преследователя, обвиняя себя в происходящем. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защититься, чтобы прекратить преследования.

Об этом — история 45-летней Елены: «Я хожу гулять с собакой в одно и то же время и периодически встречаю школьника лет 12, в это время он идет домой из школы. В один из осенних вечеров, прогуливаясь мимо остановки, я увидела его в компании трех подростков, которые агрессивно общались с ним, явно что-то требуя. Когда я проходила совсем близко к ребятам, мальчик вырвался из их круга и приблизился ко мне: «Можно я с вами?»

Ситуация была понятной и мне, и ему. Выяснилось, что подростки встречают его после школы, отбирают деньги, обзывают, но говорить родителям об этом мальчик не хочет, так как ему неприятно выглядеть доносчиком, слабаком. Мне пришлось убедить мальчика рассказать обо всем взрослым. «Или мне придется это сделать», — пообещала я. Стоило старшему брату всего пару раз встретить его из школы, чтобы обидчики больше не появлялись».

### **Как сделать так, чтобы ребенок не стал жертвой буллинга?**

Вот, что советует Алла Баркан в книге «28 законов воспитания. Как желательно и не желательно поступать родителям»:

- отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться — ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к учителям;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;

- не демонстрировать свою физическую силу;
- не показывать свою слабость;
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.