

## **Гроза школы: что делать, если ваш ребенок издевается над другими детьми**

На первый взгляд кажется, что основные причины травли — это неконтролируемая подростковая агрессия, неумение управлять эмоциями и налаживать отношения со сверстниками. Однако плохое поведение — лишь симптом. Что происходит в душе ребенка, который издевается над другими детьми, где искать корни проблемы и, самое главное, — что делать родителям, если главным «злодеем» оказался именно их ребенок?



При слове «травля» каждый родитель испытывает беспокойство: не обижает ли кто его чадо. Нам свойственно идеализировать собственных детей, и поэтому мы редко задумываемся, что сын или дочь может оказаться не жертвой, а агрессором. Однако, как замечает семейный терапевт Дженифер Кэннон, «каждый ребенок способен участвовать в буллинге, даже если он выглядит как ангел».

### **Почему дети выбирают травлю?**

Хулиган, который не дает покоя одноклассникам, вряд ли вызовет сочувствие. Но когда в травле замешан собственный ребенок, у нас могут возникнуть противоречивые чувства. Разумеется, такое поведение нельзя оставлять без внимания, однако прежде чем переходить к конкретным действиям, полезно узнать, в чем причина агрессии. Какие проблемы ребенок пытается решить таким способом? Что происходит в душе подростка, который выбрал роль агрессора?

Семейный терапевт Рональд Мах выделяет две причины, почему ребенок может участвовать в травле: «Во-первых, дети, которые пользуются успехом среди ровесников, используют буллинг как способ поддерживать веру окружающих в их силу и влияние. Во-вторых, травлей часто занимаются те, кто сам однажды столкнулся с несправедливостью и теперь считает себя вправе притеснять других».

Канадский психолог Гордон Нойфельд считает, что, изучая травлю в детском коллективе, мы часто придаем излишнее значение поведенческим проявлениям, упуская из виду корень проблемы: «Агрессия по отношению к сверстникам тесно связана с нарушениями привязанности. Если ребенок чувствует себя уязвимо, это приводит к желанию доминировать над другими. Он эксплуатирует их слабость, что и составляет суть буллинга».

Потребность в близких, безопасных отношениях — одна из базовых для ребенка. Поэтому, если ему не хватает поддержки и принятия родителей, ему трудно выстроить здоровые отношения со сверстниками.

«Я видела детей, которые дома чувствовали себя бесправными невидимками, а в школе занимались травлей, — рассказывает психолог и педагог Гэйл Гросс. — Ребенок нуждается в любви и уважении взрослых, в первую очередь родителей. И если он не получает этого дома, то не чувствует себя значимым и становится уязвимым. Эти чувства превращаются в гнев и обиду, которые он после вымещает на одноклассниках».



## Как реагировать родителям?

Согласно Нойфельду, важно, чтобы рядом с ребенком был заботливый и понимающий взрослый, который поможет ему осознать его чувства, отнесется с принятием, покажет другой пример отношений. Если такой взрослый отсутствует, подросток неизбежно будет искать понимания и поддержки среди сверстников со схожими агрессивными импульсами.

Гейл Маклем, автор книги «Издавательство и буллинг: социальная власть в детских группах» (*Bullying and Teasing, Social Power in Children's Groups*), рекомендует сперва понять, какие причины заставили именно вашего ребенка участвовать в травле. Возможно, ему трудно справиться с приступом гнева или же он пытается завоевать признание одноклассников, а значит, на самом деле ему не хватает уверенности.

Помогите сыну или дочери увидеть собственную ценность, вне зависимости от того, что думают сверстники. Маклем советует объяснить ребенку, что у него всегда остается выбор, как вести себя с окружающими. Предложите поразмышлять, как чувствовал бы себя он сам, если бы над ним издевались. Развитие эмоционального интеллекта и навыков эмпатии — наиболее эффективный способ предотвратить агрессивное поведение в дальнейшем.

Даже если подросток уже давно выше вас на голову, он все еще ребенок и нуждается в помощи и любви. Наша задача — научить его справляться с собственными чувствами, показать, что отношения возможны без насилия и агрессии. Кроме того, это повод задать вопрос себе: что делаем мы, когда нас переполняет гнев или обида, какие слова помогли бы нам в трудный момент. Поделиться собственным опытом, признать, что и нам свойственно раздражаться или злиться, может быть гораздо эффективнее назиданий и нравочений.

Текст: Ксения Куколева

Источник фотографий: Getty Images