Как защитить детей при возвращении в школу

Что стоит знать о психологии буллинга

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- В школах есть противопожарная защита, но нет защиты от буллинга.

- Поощряйте детей сомневаться в убеждениях, которые дают власть хулиганам и отнимают ее у жертв.

- Вызывайте у детей сочувствие и сострадание к тем, кто подвергается травле ведь это показывает, что они тоже могут страдать.

Детские школы регулярно проверяются специалистами, чтобы обеспечить пожарную безопасность. Пожарные оценивают не только здание и помещения, уделяя особое внимание таким рискам, как электропроводка, но и вся школа, от директора до самого младшего ученика, должны многократно отработать безопасный выход в соответствии с эффективным и своевременным планом. Если здание небезопасно, а организованные выходы не соответствуют стандартам, школу закрывают, пока она не докажет, что соответствует нормам. Если бы у нас было такое же серьезное отношение к буллингу!

Почему бы не привлекать внешних экспертов и специалистов для регулярных проверок на безопасность школы с точки зрения буллинга?

Родители могут отправить своих детей в школу, зная, что они почти гарантированно защищены от любого вида пожарной опасности, но они не могут отправить своего ребенка в школу с уверенностью, что он будет защищен от издевательств. Поскольку по возвращении в школу в этом учебном году дети могут быть не в безопасности, мы должны вооружить их от причинения вреда. Учителя и руководители школ до сих пор не смогли остановить издевательства. Этот ужас часто освещается в средствах массовой информации, но он не прекращается.

Сегодняшний кризис буллинга даже называют "эпидемия". Учитывая, что буллинг поражает все больше и больше взрослых и детей, упреждение и обучение детей способам понимания и борьбы с ним даст им стратегию, позволяющую оставаться психологически здоровыми и сильными. Хотя остановить издевательства, направленные на одного ребенка или на многих, чрезвычайно трудно, родители могут дать своим детям знания, чтобы развенчать мифы, связанные с издевательствами.

Родители могут поддержать учителей и школьных лидеров в том, чтобы дети поставили под сомнение устоявшиеся представления о буллинге. Они могут использовать метод Сократа, чтобы заставить детей думать. А также могут задавать вопросы и вести с ними

диалог. Поощряйте детей к развенчанию мифов о буллинге, которые преобладают в нашем обществе.

Миф №1: Хулиганы имеют власть

Мы склонны относиться к буллингу так, как будто один ребенок имеет власть над другим. Мы говорим о "дисбалансе сил", но дети должны знать, что это не так. Взрослые имеют власть над детьми, но большинство детей не имеют реальной власти друг над другом. Взрослый может заблокировать возможность, дисциплинировать, наказать, контролировать социальное взаимодействие, дать экспертное заключение об успеваемости или потенциале ребенка. У детей нет ни одной из этих возможностей.

Указывая ребенку на то, что задиры на самом деле не обладают той властью, о которой они заявляют, мы не преуменьшаем или отвергаем невероятный вред, который может нанести задиристый ребенок, но это подрывает миф о буллинге, который склонен позиционировать задиру как сильного, а "жертву" как слабую. Дети, которые издеваются, придумывают себе вымышленную силу, основанную на поверхностных или завидных качествах, которые другие дети должны считать сомнительными.

Предложите детям подумать и открыто обсудить следующие сценарии: Ученик - новичок в классе и становится мишенью для травли. Почему? Является ли новизна чем-то слабым? Такая дискуссия открывает диалог о социально-эмоциональных отношениях и о том, как хулиган зависит от устоявшихся связей, чтобы выбрать мишенью нового ученика. Является ли это властью, или это подчеркивает отсутствие власти у хулиганов, поскольку они зависят от других, чтобы причинить вред.

Затем предложите детям подумать над следующим сценарием: ученик обладает какой-то уникальностью во внешности, одежде, речи или культуре, и это приводит к тому, что он становится мишенью для травли. Почему? Является ли уникальность чем-то, что делает вас слабым? В мире взрослых это точно не так. Это был бы эффективный момент, чтобы попросить детей найти всех известных людей, от новаторов до профессиональных спортсменов и знаменитостей, которые в детстве были объектом травли за свою уникальность.

Другой сценарий для обсуждения: ученик талантлив, но становится мишенью для травли. Почему? В этот момент вы можете объяснить, что во всех трех этих примерах вопросы и критическое мышление показывают, что тот, кто издевается, действует из-за недостатка власти. Задире нужно что-то, что есть у объекта травли: новая жизнь, уникальное качество, талант.

Этот список можно расширить, чтобы помочь детям понять боль, которая часто сопровождает тех, кто опускается до издевательств.

Задире нужны родители, которые не разводятся, взрослые, которые не бьют его, семья, которая не игнорирует его, родственники, которые не страдают наркоманией или психическими заболеваниями. Бессознательно задира руководствуется недостатками, пытаясь отобрать у объекта нападения то, что делает его независимым и цельным.

Объект не зависит от задиры. Объект не ищет хулиганов, с которыми можно вступить в конфликт. Цель относительно целостна и заинтересована в социальных связях. Цели не испытывают недостатка, его испытывают хулиганы. Этот недостаток заставляет их вести себя агрессивно, вредно, саморазрушительно.

Миф № 2: Хулиганами рождаются, а не становятся

Дети должны понять, что хулиганы на самом деле размахивают красным флагом, который говорит о том, что они страдают от невзгод и нуждаются в помощи. Мы должны напомнить детям, что те, кто задирается, не обладают властью, и им нельзя позволять влиять на других своими вымышленными попытками обрести власть. На самом деле они находятся в опасности и взывают о помощи. Чем больше им позволяют издеваться над другими, тем больший вред наносится их собственному мозгу и психическому здоровью.

Взрослые не только не вникают в суть трудностей, с которыми сталкиваются хулиганы, но и позволяют им подключать к нейронным сетям бездушных, не испытывающих сочувствия людей.

Спросите детей, для чего нужна школа, и среди всех ответов напомните им, что школа — это место, где дети учатся тому, как стать здоровыми, продуктивными, полноценными взрослыми. Эмпатия, а не запугивание, является одним из наиболее востребованных качеств в профессиональной карьере. Нам нужно, чтобы дети усвоили, что не только высокие оценки, но и отличные навыки сопереживания помогут им одержать победу в сложном рабочем мире. Хулиганы должны вызывать у детей сострадание, а не страх. Именно хулиган разрушает эмпатию, которая была заложена в их мозг эволюцией. Это может быть ужасной потерей.

Миф № 3 Хулиганы причиняют боль другим детям, а не себе

Мы говорим детям, чтобы они сообщали об издевательствах учителям в попытке спасти жертву. Мы особенно хотим, чтобы дети сообщали о том, что объекту издевательств угрожает физическая опасность, но дети должны понимать, что и тот, кто издевается, и тот, над кем издеваются, находятся в опасности. Вред может быть незаметен, если травля носит эмоциональный или психологический характер, но неврологи располагают обширными доказательствами того, что травля наносит вред мозгу как жерты, так и обидчика.

Негативные изменения в мозге жертв и задир можно увидеть на снимках мозга. Мы не говорим об этом детям, но это очень важная информация с точки зрения безопасности и

восстановления. Дети должны знать, поскольку взрослые, похоже, не до конца понимают, что травля опасна так же, как и пожар. На самом деле, она может быть более опасной, потому что это невидимый, медленный ожог, происходящий в мозгу и теле, а пожарные редко, если вообще когда-либо, появляются, чтобы потушить пламя.

Мы, взрослые, делаем все возможное, чтобы научить детей не играть с огнем, но укоренившиеся социальные мифы приводят к тому, что взрослые оказываются неспособными активно пресекать издевательства, чтобы удержать и обидчиков, и их жертв на психически более безопасной и здоровой траектории. Если дать детям возможность регулярно критически относиться к мифам о буллинге и научно обоснованно утверждать, что это вредит мозгу всех детей, можно надеяться, что это поможет детям оставаться в большей безопасности.

Оригинальная статья: Jennifer Fraser - Safeguard Children's Brains as They Return to School, August 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, буллинг, травля, школа, дети, подростки, хулиганы, жертва.

