

А.Г. Трутнева
Воспитатель группа «Почемучки»

«Он обзывается!» Почему дразнить друг друга не только некрасиво, но и вредно?

«Толстый, очкарик, нытик» — казалось бы, дети часто обзывают друг друга разными дурацкими словами, но раз это просто слова — они не принесут вреда. Но на самом деле «обзывалки» — довольно разрушительный и болезненный вид буллинга.

Что такое обзывательство?

Фактически это тоже форма буллинга: оскорбительные или уничижающие высказывания, подкалывания, связанные с внешностью, поведением, привычками или даже ни с чем не связанные. Такие комментарии, даже шуточные, очень обидны и могут повредить самооценке ребенка. Жертва обзывательства получает негативные сообщения о том, кто она, ложные определения, которые ранят чувство собственного достоинства. Для обзывательств могут использоваться производные от имени, бранные слова или уничижительные эвфемизмы для частей тела. Независимо от того, как называют жертву, основные и повторяющиеся сообщения — это «Ты недостаточно хорош» и «Мы тебя отвергаем». Обзывательства не только ранят, но и могут иметь много длительных последствий, например, таких.

Это подрывает самоуважение

Со временем обзывательства и комментарии могут постепенно подтачивать самооценку, и ребенок больше не будет смотреть на себя реалистично. Например, если ребенка регулярно называют «толстым», он может начать себя считать именно таким, хотя уже подросток и избавился от лишнего веса. Этот тип искаженного образа тела может подготовить почву для расстройства пищевого поведения.

Это может поставить под угрозу убеждения и ценности

Иногда обзывательства могут заставить ребенка поддаться давлению сверстников и пойти на компромисс со своими убеждениями, чтобы избежать издевательств. Например он может вести себя плохо, пытаясь опровергнуть обидные слова.

Это вредит чувству благополучия

Обидные слова могут стать причиной заметных изменений в личности и поведении пострадавших. Например, дети, которых часто обзывают, могут быть более плаксивыми, враждебными или замкнутыми, теряют

интерес к другим занятиям, могут бороться с чувством одиночества и отчаяния.

Это влияет на личность

Когда хулиган обзывает кого-то, он пытается контролировать то, как другие видят этого человека: например, может назвать кого-то «тупым» — и это обычно делается на глазах у других и предназначено для того, чтобы другие тоже считали человека «тупым». Если обзывательство повторяется и «прилипает», со временем обидный ярлык может стать частью личности.

Это может привести к насилию

В некоторых случаях безобидные «дразнилки» усугубляются — и могут привести к агрессии и дракам. Ребенок, ставший объектом обзывательств, может в какой-то момент не сдержать свой гнев и наброситься на обидчика, а взрослый может не сразу разобраться, кто виноват, и считать агрессором именно его.

Это вызывает внутреннюю критику

Обзывательства часто приводит к тому, что жертвы принимают обидные слова за реальность — и в результате начинают критиковать себя. Если человека много раз назвать «неудачником», его внутренний голос научится называть его именно так, когда он совершает ошибки. Проблема в том, что этот внутренний голос часто не имеет отношения к объективности и его трудно отключить.

Это влияет на настроение

Важно помнить, что внезапные смены настроения у ребенка иногда могут сигнализировать о том, что имеет место травля. Никогда не игнорируйте изменения в настроении, пока не определите, почему ребенок внезапно стал угрюмым, тревожным или замкнутым.

Это наносит вред психическому здоровью

«Обзывалки» и обидные слова могут иметь серьезные последствия для психического здоровья. Например, некоторые жертвы начинают чувствовать себя бесполезными, беспомощными, ничего не контролирующими, зависимыми, может появиться депрессивное состояние. Кроме того, стресс влияет и на физическое здоровье, ребенок может жаловаться на проблемы со сном, расстройство желудка и головные боли.

Как реагировать на обзывательства?

Выяснили, что ребенка обзывают? Не преуменьшайте его чувства и не предлагайте «просто игнорировать», вместо этого подумайте вместе,

как можно противостоять издевательствам. Иногда все, что нужно, — это заранее придумать остроумный ответ или потренироваться не выдавать ту реакцию, которой ждет обидчик. В других случаях потребуется привлечь педагога, психолога или администрацию — главное, вместе решить, что будет работать лучше.

Обязательно учитывайте точку зрения и особенности личности ребенка в том, как он реагирует, насколько раним. Некоторым детям лучше вообще не вступать в диалоги с теми, кто их дразнит, а уйти и сразу обратиться за помощью, а кто-то может достаточно убедительно сказать обидчику, что он ведет себя грубо и недостойно. Иногда может оказаться, что и ваш ребенок тоже обзывал и дразнил других, тогда точно не обойтись без общего разговора о том, почему это плохо.