

## **«Буллинг»**

В настоящее время проблеме исследования и профилактики травли детей сверстниками уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия очень актуален, как во всем мире, так и в России.

В 1993 году норвежский психолог Д. Ольвеус опубликовал ставшее общепринятым определение травли в среде детей и подростков: буллинг (травля) – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы. Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия. Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям. Проблема буллинга осложняется тем, что он может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением.

### ***НА СТОРОНЕ РЕБЁНКА***

Травля детей сверстниками – одна из наиболее распространенных проблем в детских коллективах. Долгие годы травля считалась неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Но взрослые часто считают буллинг «обычным делом», говоря: «всегда кого-то дразнят», «дети есть дети», «он должен научиться ладить с ребятами», «надо уметь за себя постоять» и так далее.

Что происходит с ребенком, которого травят в детском коллективе? Давайте попробуем это представить. Вообразите, на минуту, что ваша жизнь в коллективе, проходит так:

Утром вы приходите на работу. В коридоре вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются. Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот. В вашем кабинете сегодня будет совещание, и вы заранее подготовили доклад. Вы начинаете его искать и не можете найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Вы возвращаетесь на совещание, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. И так каждый день. Однажды вы срываетесь и кричите. Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать это? Как скоро у вас появятся последствия: неспособность сосредоточиться, нежелание идти на работу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов,

устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться. Ребенок гораздо более незащищен. Защищать его обязаны взрослые.

Буллинг – это психологический террор с целью затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики – булли – чрезвычайно изобретательны.

Предпосылки буллинга:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Необходимо подчеркнуть, что, буллинг достаточно близок по своей структуре к межличностному конфликту, тем не менее он отличается следующими характеристиками:

- буллинг по времени более длителен, нежели конфликт;
- физические и психологические силы жертвы буллинга и агрессора совершенно не сопоставимы по своему потенциалу;
- типы поведения участников ситуации буллинга имеют четкую структуру;
- в конфликте обе стороны так или иначе могут отстаивать свою позицию, привлекая окружающих как ресурс, тогда как в буллинге только одна сторона «обладает» правами, другой стороне этого права не дают, в буллинге у жертвы нет какой-либо позиции и он не может предпринимать необходимые действия в свою защиту.

Конфликт – это две активные противоборствующие стороны, а буллинг – это угнетение одной стороны другой.

Таким образом, можно выделить следующие характеристики буллинга:

- умышленность и регулярность;
- неравенство сил;
- четкое распределение ролей;
- буллинг не заканчивается сам по себе.

Признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группе детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- один из учеников не выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- очень обидные прозвища;
- по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;

- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы и т.п.

Кстати, повод для буллинга может быть самым разным. Поэтому пострадать от травли может любой ребенок. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии.

## **ВИДЫ И ФОРМЫ БУЛЛИНГА**

Такое явление как буллинг имеет много «лиц»: видов и форм.

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. Физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.; сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

### **Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.

Не имеет близких приятелей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).

Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.

По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;

Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.

У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.

В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.

Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).

Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).

Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.

Выбирает нестандартную дорогу в школу.

### **Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- успокоить и поддержать 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».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. 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 защитить, чтобы прекратить преследования.

### **Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.**

Вот несколько советов об этом:

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.

- Спросите у детей, как прошел их день, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, о школе.

- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.

- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.

- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!