

Что такое «буллинг» и как ему противостоять



Проблема *буллинга* – современная, остросоциальная. На неё нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость порой переходит все допустимые границы. Сегодня масштабы этого явления становятся все заметнее: 44% российских детей в возрасте 11 лет и 27% 15-летних подростков

становятся объектами издевательств и насмешек.

Буллинг (от английского *bullying*) — агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Виды буллинга:

- **физический** – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);
- **вербальный** – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;
- **социально-психологический** – буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);
- **экономический** – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;
- **кибербуллинг** или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту.

Кибербуллинг предполагает распространение слухов и ложной информации, взлом личных страниц, отправку негативных сообщений и комментариев. Является самым молодым и самым опасным видом буллинга, поскольку от него сложно защититься и найти источники, откуда исходит угроза. Появилось такое понятие как буллицид – суицид, совершённый от травли в интернете.

Любой вид буллинга имеет последствия. Школьники, подвергшиеся травле, замыкаются в себе, испытывают комплекс неполноценности, хуже учатся.

Если в коллективе началась травля, сложно не отреагировать. В буллинге присутствуют различные роли: булли (буллеры) придумывают и возглавляют издевательства, наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.



Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, уровня развития. Поэтому важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

Исследователи выделяют среди причин буллинга высокий уровень недоверия в обществе (подростки воспринимают мир как враждебную среду), нападки со стороны родителей и педагогов, проблемы в семье, возрастные кризисы (подростковые бунты), трудности с учёбой и общением, а также вредные привычки (курение, алкоголизм и пр.).

Психологическая обстановка в семье во многом определяет вовлечённость ребёнка в школьную травлю. Если родители подавляют или запугивают детей, либо это могут делать старшие братья/сёстры, тогда такую модель отношений дети могут перенести в школу, стремясь возглавить властную иерархию. Также личный негативный пример родителей может подстёгивать агрессию детей.

Жертвами травли нередко становятся дети из семей с расогласованным стилем воспитания. Например, отец может не выражать заинтересованности в жизни ребёнка, а мать при этом проявляет сверхконтроль. Либо оба родителя критикуют и контролируют ребёнка формально, не помогая в решении проблемы, не вникая в причины конфликта.

Стоит отметить, что сами дети занимают по отношению к буллингу пассивную позицию. Они считают, что любые действия, скорее, ухудшат ситуацию. У ребёнка может появиться ощущение бессилия, так называемой выученной беспомощности, когда человек уверен, что никак не может повлиять на ситуацию, и его страдания будут продолжаться бесконечно. Это может способствовать появлению суицидальных мыслей и намерений.

Как распознать буллинг?

В вопросах буллинга стоит быть предельно корректным и терпеливым родителем и попытаться избежать двух самых распространённых ошибок: чрезмерная опека и чрезмерная легкомысленность. Не стоит воспринимать в штыки каждую ссадину ребёнка и воинственно выяснять отношения с родителями других детей из-за малейших трудностей и стычек. Постарайтесь быть в курсе событий, приглядывайте за тем, как развиваются отношения ребёнка с тем, с кем он однажды повздорил или подрался: если ситуация не повторяется в ближайшем будущем, значит, это был вовсе не буллинг, а просто мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Второй ошибкой может стать, наоборот, излишняя

беспечность: ну кто не дрался в школе? Если ребёнок действительно стал жертвой буллинга, а родитель отмахнулся, не выслушал, не воспринял всерьёз — это может привести к непредсказуемым и зачастую тяжелым последствиям: замкнутость, психологические проблемы, депрессивные настроения, немотивированная агрессия.

Если ребёнок стал жертвой, но не говорит об этом напрямую, как распознать, что ваш ребёнок подвергается насилию в школе?

Тревожными звоночками также станут изменения в поведении ребенка:

- потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слёзы и эмоциональные всплески, отказ ходить в школу, снижение успеваемости, резкое ухудшение состояния здоровья;
- отсутствие друзей и рассказов о них. Симптомом может быть и то, что ребёнок не ходит ни к кому в гости и не приглашает домой никого, у него часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет;
- бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и порванная одежда.



Если вам кажется, что с ребёнком что-то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться с ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу — пока без ребёнка, самому. Профессионал поможет выработать стратегию поведения

в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что, возможно, вы не замечали.

И, конечно же, необходимо поговорить с сыном или дочерью. К непростому разговору следует подготовиться. Психологи предлагают фразы, которые помогут начать диалог с ребёнком.

- *«Я тебе верю».* Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- *«Мне жаль, что с тобой это случилось».* Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина».* Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал».* Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».* Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Как вести себя родителям, если ваш ребёнок - жертва буллинга?

1. Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта.

2. Пообщайтесь с родителями обидчика. Делать это лучше всего тет-а-тет, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки звонков, сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей - в ход можно пустить всё, любую мелочь, если только это поможет защитить ребёнка.

3. Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться к директору школы. Если на этом уровне разрешить конфликт не удастся - в правоохранительные органы по месту жительства.

4. Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья — общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.

5. Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни другие методы — переводите своего ребёнка в другую школу. Безусловно, это стресс, однако гораздо меньший, чем ежедневная травля и унижения. Но постарайтесь облечь это в какую-нибудь отвлечённую форму, например, скажите, что смена школы связана с уникальной учебной программой и сильными учителями — таким образом, ребёнок не будет чувствовать себя побеждённым и вынужденным спасаться бегством от проблем, а наоборот — способным, талантливым и умным, переходящим в школу для одарённых детей.

6. Возможно, вашему ребёнку понадобится курс занятий с психологом, чтобы минимизировать последствия школьного буллинга и научиться новым стратегиям поведения.

Задача родителей — не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить

взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Главная защита от буллинга - это родительская любовь и внимание, доверительное общение, эмоциональный контакт, умение открыто обсуждать возникающие каждодневные трудности ребёнка.