

## **Что такое буллинг**

Понятие «буллинг» (от англ. bullying – запугивание, травля) появилось ещё в XX веке. Но современное значение оно приобрело относительно недавно, благодаря автору книги «Буллинг в школе» норвежскому профессору психологии Дану Ольвеусу.

Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

## **Разновидности травли**

Какие существуют 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 (от англ. – cyberbullying) или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту. 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 очень сложно защититься и найти источники, откуда исходит угроза. Появилось даже такое понятие как буллицид – суицид, совершённый из-за травли в интернете.

## **Школьный буллинг сегодня**

В чём особенности современного буллинга? В первую очередь в том, что травля происходит в основном в интернете. Сейчас популярны и социальные сети, и различные мессенджеры, где под фальшивым профилем

или ником можно написать любому человеку всё, что угодно. Этим пользуются многие подростки, уверенные в собственной безнаказанности – что они не понесут ответственность за свои деяния. Школьники отправляют агрессивные или неприличные видео и фото, пишут оскорбительные комментарии.

И ещё более страшный факт, что буллингу и издевательствам в современной школе может подвергнуться и учитель. Если раньше ученики могли просто намазать стул педагога клеем или подложить кнопки, то сегодня подростки могут оскорблять, унижать учителя прямо во время урока, плюнуть в лицо и даже ударить.

### **Скулшутинг как итог буллинга**

Ещё одно явление жестокого современного мира носит название скулшутинг (от англ. – schoolshooting). Этот термин подразумевает под собой массовое убийство учащихся, произведённое либо учеником, либо кем-то из посторонних, проникших в школу. Скулшутинг приобрёл широкую огласку после инцидента, который произошёл в средней общеобразовательной школе «Колумбайн» в США, где 20 апреля 1999 года двое учеников расстреляли в школе тринадцать человек, после чего покончили с собой.

### **Причины и мотивы буллинга**

Теперь давайте попробуем разобраться в причинах и мотивах буллинга. Что заставляет детей быть такими жестокими и агрессивными по отношению к своим сверстникам?

Причин на самом деле много. Разделим их на группы:

- педагогические (микроклимат класса, школы). Не последнюю роль здесь играет позиция учителя. Ребёнок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки и унижения в адрес учеников. Кроме того, учитель может занимать в ситуации буллинга стороннюю позицию, зная о проблеме, но не вмешиваясь в неё;

- психологические (личность агрессора, так называемого буллера, и жертвы);
- социальные (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх);
- семейные (недостаток родительской любви и внимания, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).

К мотивам буллинга можно отнести:

- зависть;
- месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- самоутверждение в коллективе;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

### **Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?**

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребёнок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

- ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
- возвращается из школы подавленный;
- часто плачет без очевидной причины;
- ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
- нарушение сна и аппетита;
- синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

### **Кто участвует в травле?**

В ситуации буллинга обычно принимают участие жертва, агрессор и наблюдатели, т.е. участники буллинга. Поговорим о каждой из этих ролей.

#### **Жертва**

Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:

- с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.);
- с низким интеллектом и проблемами в учебе;
- «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

Что объединяет всех жертв, так это невозможность противостоять обидчику, защитить себя, дать отпор.

### **Агрессор**

Потенциальный буллер – это человек:

- с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
- стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
- агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию;
- чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

### **Наблюдатели**

Это самая большая категория участников школьного буллинга. Наблюдатели – это те люди, которые оказываются вовлечены в ситуацию травли. Здесь, как правило, три варианта развития событий.

1. Либо наблюдатель встаёт на защиту жертвы, сам оказываясь под ударом и рискуя стать новой жертвой (вспомните мальчика из фильма «Чучело», защищавшего Лену Бессольцеву).

2. Либо наблюдатель занимает пассивную позицию, никак вмешиваясь в конфликт.

3. И третий вариант, когда наблюдатель активно поощряет агрессора и спустя какое-то время присоединяется к нему.

### **Влияние буллинга на его участников и последствия**

Теперь давайте проследим влияние школьного буллинга на каждого из его участников.

Что получает агрессор в ситуации травли? Опять же, ощущение собственной «крутости», безнаказанности, «всемогущества». В дальнейшем это приводит к ещё большему развитию деструктивных, т.е. разрушающих личность качеств, девиантному поведению и как следствие – постановке на учёт в Комиссию по делам несовершеннолетних и проблемам с полицией.

Что получают наблюдатели буллинга? Стыд и чувство вины за то, что не помогли жертве, проявили слабость.

И, конечно, самая тяжелая психологическая травма наносится жертве буллинга. Даже через много лет, будучи уже взрослыми, жертвы помнят все свои болезненные переживания, связанные с травлей.

Психологи отмечают, что школьный буллинг сравним по тяжести последствий для психики с семейным насилием.

1. У жертвы травли начинают проявляться психосоматические расстройства: частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания.

2. Плюс к этому – депрессивные расстройства, повышенная тревожность, невротические проявления.

3. И самые серьёзные реакции на буллинг – это попытки суицида или скулшутинг, когда ребёнок больше не может терпеть насмешки и издевательства и решает отомстить обидчикам с применением взрывчатки или холодного оружия.

### **Как вести себя родителям?**

А теперь советы специально для родителей, чей ребёнок подвергается травле в школе.

Первый и самый главный пункт – снять с ребёнка чувство вины!

Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».

2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.

3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.

5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.

6. В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

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.

### **Профилактика школьного буллинга**

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам.

**Дорогие родители!** Расскажите своим детям о явлении буллинга и как можно от него защититься. Объясните, что рассказать взрослому о своей проблеме – это не слабость, а мудрое решение.