

ЧТО ТАКОЕ "БУЛЛИНГ" И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Буллинг — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Главные компоненты буллинга:

- Это агрессивное и негативное поведение.
- Оно осуществляется регулярно.
- Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
- Это поведение является умышленным.

Существуют следующие виды буллинга:

1. **Физический школьный буллинг** – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

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

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу.

Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

В ситуации травли всегда есть:

- "Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.
- "Жертва" – человек, который подвергается агрессии.
- "Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.
- «Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.
- "Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.
- "Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Типичные черты обучающихся, склонных становиться "агрессорами" буллинга:

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забытыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

"Жертвой" буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других.

Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- *физические недостатки* – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- *особенности поведения* – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
- *особенности внешности* – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);

- *плохие социальные навыки* – недостаточный опыт общения и самовыражения. Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- *страх перед школой* – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- *отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)* – не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- *особенности здоровья* – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
- *низкий интеллект и трудности в обучении* – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из одноклассников берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

В начальной школе насилие может начинаться с рэкета – когда старшеклассники отбирают у младших деньги. У детей 11–15 лет в ходу сплетни, унижительные шутки, бойкот. Причем мальчики и девочки используют разные формы буллинга. Если мальчики чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки и т.п.), то девочки охотнее пользуются косвенными формами (распространение слухов, исключение из круга общения). Девочкам труднее справиться с проблемой буллинга, чем мальчикам.

Половые (гендерные) различия буллинга связаны с особенностями мальчишеской нормативной (агрессивной) культуры, которая заметно меняется с возрастом. В среде маленьких мальчиков физическая агрессия, как правило, влечет за собой непопулярность и социальное отторжение со стороны сверстников. У 10-12 – летних мальчиков буллинг сильнее всего выражен в начале учебного года, когда дети борются за свой статус в школьной жизни (лидер, принятые, непринятые, отверженные, изгой). Когда этот процесс завершен и групповая иерархия оформлена, буллинг ослабевает. Многочисленные исследования показывают, что более напористые мальчики имеют больше друзей и пользуются большим успехом у девочек в установлении дружеских отношений. В тех школьных классах, где существует жесткая структура иерархии класса, ребенок вынужден играть отведенную ему роль жертвы на протяжении всей школьной жизни. Если же класс слабо структурирован, ребенок может от этой роли освободиться. Буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между учителями и учащимися. Некоторые учителя, злоупотребляя властью, оскорбляют, унижают и даже бьют своих учеников, а другие преподаватели могут подвергаться буллингу со стороны учащихся.

Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в

собственные силы. Другими словами, ребенок - "жертва" становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, часто опаздывают;
- меняется поведение и характер ребенка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга?

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Подозрительность, неверие в добрые намерения других людей – естественное состояние нормальной психики, в течение долгого времени подвергавшейся атаке отвержением. Самое страшное, что *регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей*. Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

О классе, в котором происходит травля, нельзя говорить, как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости - детям просто некуда деться. В такой группе нет динамики, отношения не развиваются, а застывают, приняв уродливую форму. Тем более велика вероятность, что, если уйдет тот, кого травят, в классе появится новый изгой, так как это единственно возможный способ построения взаимоотношений, усвоенный ребятами.

Важно отметить, что сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребенку и подростку моральное удовлетворение, – основное условие для нормального психического развития.

Признаки буллинга:

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке детей они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);
- школьные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
- на уроках ученик ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
- школьника постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших учеников, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
- на других детей школьник реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга, страха, плакать;
- признаки насилия на теле или лице у школьника (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из учеников не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находиться в изоляции;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- дети после уроков не расходятся, а кого-то ждут около школы.

Технология реагирования на выявленные или установленные факты буллинга:

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллингования учитель сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации.
2. Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.
3. Непосредственная работа с жертвами и преследователями.

В случае возникновения в классе буллинга необходимо:

- Остаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе
- Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно
- Оказать поддержку потерпевшему.
- Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации
- Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы)

Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он *жертва* буллинга, то скажите ребенку:

- *Я тебе верю* (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- *Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).

- *Это не твоя вина.* (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- *Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- *Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность* (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).