

## БУЛЛИНГ ИЛИ ТРАВЛЯ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ



Буллинг — сложная и неприятная тема, особенно для тех, кто с ней встречался. По последним данным практически каждый подросток так или иначе встречался с ситуациями травли, в позиции агрессора, жертвы или просто стороннего наблюдателя. С буллингом также связаны переживания таких неприятных эмоций, как страха, вины,

стыда, беспомощности, ненависти, отчаяния, и самое печальное, что эти переживания очень мало обсуждаются.

### Итак, что же такое буллинг?

Буллинг - систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников. Ключевые характеристики — намеренность, регулярность, неравенство силы или власти.

### Проявления буллинга

Различают травлю прямую, когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги, и косвенную: распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней — мы с тобой не друзья»). Также могут использоваться сексуально окрашенные комментарии и жесты, угрозы, расистские прозвища.

Прямая травля происходит в основном в младшей школе, а пики косвенной травли приходятся на переходы в среднюю и старшую школу. Мальчики больше девочек склонны участвовать в травле в разных ролях, они же чаще становятся жертвами физической травли, у них отбирают деньги и портят вещи, им угрожают и заставляют их что-то делать, в то время как девочки чаще становятся жертвами сплетен, непристойных высказываний и жестов. С распространением интернета появилась новая форма травли — кибербуллинг, травля с использованием современных технологий: СМС, электронной почты, социальных сетей и так далее.

С каждым годом явление буллинга становится все более распространенным.

### Жертва и преследователь

Есть три основные роли участников ситуации буллинга — это жертва, преследователь, свидетель. Роли могут меняться от ситуации к ситуации и от группы к группе. Участники буллинга обладают определенными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных с ролями социальных рисков.

Для жертв травли характерна чувствительность, тревожность, склонность к слезам, физическая слабость, низкая самооценка, у них мало социальной поддержки, друзей, такие дети предпочитают проводить время со взрослыми. В качестве образца жертвы травли можно описать замкнутого ребенка с поведенческими нарушениями, отрицательными убеждениями о самом себе и социальными и коммуникативными сложностями. Такие особенности могут формироваться и в качестве последствий травли, но могут выступать ее предпосылками, восприниматься в качестве «сигналов» для других детей о том, что этого ребенка легко сделать жертвой.

Многочисленные исследования показывают, что в группу риска по возможности оказаться в роли жертвы попадают дети, имеющие трудности в обучении, синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства аутистического спектра, диабет, эпилепсию, нарушения веса и другие нарушения и хронические заболевания, особенно влияющие на внешность. Кроме того, с оскорблениями, физическими нападениями и угрозами сталкиваются 82% подростков, воспринимающихся как «слишком фемининные» (мальчики) и «слишком маскулинные» (девочки) или презентующих себя в качестве лесбиянок, геев, бисексуалов или трансгендеров. Дети, оказавшиеся жертвами травли, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью в три раза чаще по сравнению со сверстниками, имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез и совершают попытки суицида. В результате такого опыта у них формируется представление о мире как о полном опасностей, а о себе как о неспособном повлиять на происходящее.

Типичного преследователя можно описать как человека импульсивного и готового применить насилие для самоутверждения. Дети, практикующие преследование других детей, склонны демонстрировать грубость и отсутствие сострадания к жертве, могут быть агрессивны со взрослыми, им трудно соблюдать правила. Они могут представляться одиночками с дефицитом социальных навыков, но это не так: они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, и часто имеют среди них высокий социальный статус и группу сообщников, пусть даже небольшую.

Преследователи обладают высоким эмоциональным интеллектом, они хорошо распознают чужие эмоции и психические состояния и успешно манипулируют детьми. Основными мотивами буллинга у преследователей являются потребность во власти, чувство удовлетворения от причинения вреда другим и вознаграждение — материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус и тому подобное). Негативные последствия того, что такое поведение для них становится привычным, — низкая успеваемость и прогулы, драки, воровство, вандализм, хранение оружия, употребление алкоголя и табака.

До 3% детей совмещают обе роли, одновременно и ведя себя агрессивно, и провоцируя других детей на причинение себе вреда или в одних ситуациях в классе являясь преследователем, а в других становясь жертвой — это так

называемые «преследователи/жертвы», или «провоцирующие жертвы». Характеристики, которыми они часто обладают, — это гиперактивность, импульсивность, неуклюжесть, вспыльчивость в сочетании с проблемами в поведении, слабым самоконтролем, низкой социальной компетентностью, сложностями с сосредоточением и учебой, тревожностью и наличием депрессивной симптоматики; они инфантильнее, чем их сверстники. Хотя таких детей мало, с ними наиболее сложно работать учителям, и они получают меньше всего сочувствия и поддержки от других детей. Именно для них наиболее характерно суицидальное и аутоагрессивное поведение .

### **Свидетели травли.**

Третья группа участников буллинга— это свидетели, именно в нее входит большинство участников. По данным канадских исследователей, до 68% учеников средней школы бывали свидетелями травли в школе. Интересно, что практически все дети (но чем старше, тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь. Реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка, смех и тому подобное) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление и попытки поддержать жертву удерживают преследователя от дальнейшего насилия. Свидетели сталкиваются с внутренним конфликтом, который состоит в том, что попытка прекращения травли сопряжена со страхом лишиться собственной безопасности и собственного статуса в детском коллективе. Негативным последствием для свидетелей травли становится формирование мироощущения, когда они воспринимают среду как небезопасную, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к агрессору. У свидетелей слабеет способность к эмпатии.

### **Причины буллинга**

Как правило причины буллинга кроются в следующем:

- Борьба за лидерство
- Столкновение разных субкультур, ценностей, взглядов и неумение толерантно относиться к ним
- Агрессивность и виктимность
- Наличие у ребенка психических или физических изъянов
- Низкая самооценка
- Зависть
- Отсутствие предметного досуга

### **Если ваш ребенок столкнулся с буллингом...**

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на

происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

Необходимо обращать внимание на следующие симптомы у ребенка:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Родители также могут заподозрить, что ребенок подвергается буллингу, если у него вдруг появляются такие проблемы со здоровьем: как депрессия, бессонница, боли в животе, раздражительность.

### **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».

## Советы подростку, оказавшемуся жертвой буллинга:

- Игнорируйте обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

- Многие отказываются игнорировать издевательства, так как это кажется трусливым поведением. Но подумайте, действительно ли стоит связываться с хулиганами? Возможно, вам не нравится чувствовать себя трусом или слабаком, но почти всегда ваш ответ лишь ухудшит ситуацию. Агрессия лишь возрастет, и задира удвоит свои усилия. Попробуйте не обращать на него внимания около недели и посмотрите, что из этого получится.

- Найдите силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручитесь поддержкой верных друзей. Например, если о вас распускают слухи, то держитесь тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню. Будьте вместе во время обедов, на переменах и после уроков. Возможно, в их присутствии вас не станут задира.

- Помимо уже имеющихся друзей, знакомьтесь с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий вас кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет вам расширить круг общения.

- Говорите о проблеме. Если вы стали жертвой травли, то важно озвучить эту проблему, рассказав о ней другу, родителям или школьному психологу. Так вам будет проще бороться со страхами и отчаянием. Научившись контролировать собственные эмоции, вы сможете найти решение проблемы с задирами.

- Умейте постоять за себя. Если игнорирование не работает, то вам нужно не давать себя в обиду. Часто задиры обращают внимание на людей, когда чувствуют, что те не смогут дать отпор. Для этого можно дома подготовить несколько моделей поведения, когда на вас будут «нападать» обидчики. Если вы окажетесь крепче ожидаемого, то ваш обидчик может отступить.

- Обратитесь к старшему. После пересечения определенной черты вы должны рассказать о травле кому-то из старших. Если задира продолжает изводить вас, несмотря на все попытки игнорировать или противостоять, то вы должны сообщить об этом.

- Родитель, учитель, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратитесь к взрослому, которому вы доверяете, который сможет верно оценить ситуацию. Если вы знаете тех, кто видел агрессивное поведение или стал его жертвой, то попросите этих людей прийти на разговор вместе с вами.

- Научитесь уверенности в себе. Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой. Проявляя уверенность, вы тем самым защитите себя от издевательств. Занимайтесь такими делами, которые повысят вашу самооценку и придадут уверенности в себе.

Повышение самооценки помогает противостоять обидчикам, но важно помнить, что агрессия происходит не по вашей вине. Вам никогда не помешает повысить самооценку и поднять себе настроение, вне зависимости от ситуации,

чтобы вам было проще противостоять испытаниям. При этом не нужно считать, что издевательства порождены только вашей неуверенностью в себе. Часто обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным.