



«Буллинг- проблема, которая может

коснуться каждого!»



Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Итак, буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим. *Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы*, - три существенных признака буллинга. По мнению большинства исследователей, изложенному в народной Интернет энциклопедии «Википедия», буллинг включает четыре главных компонента:

- это агрессивное и негативное поведение;
- оно осуществляется регулярно;
- оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- это поведение является умышленным.



Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. *Физический школьный буллинг* - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

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. К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

3. Новая разновидность школьного буллинга- *кибербуллинг* – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Кибер-буллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Психология участников буллинга:

зачинщики, преследователи, жертвы и наблюдатели.



Каждая драма предполагает четкое распределение ролей. В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.



Зачинщики. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников, и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Процесс отвержения начинается очень рано: уже во второй или третьей четверти в первом классе становится ясно, кто стал изгоем, а кто является инициатором его травли. Мальчики бывают инициаторами травли как мальчиков, так и девочек, а девочки чаще всего нападают на девочек (в случае травли мальчика либо просто разделяют общую точку зрения, либо даже начинают защищать изгоя).

Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.

Знаменитый норвежский психолог Дан Ольвеус отметил их следующие типичные черты несмотря на то, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьного буллинга. Что же это за дети?

- Это дети, уверенные в том «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные мальчики;
- Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- Желаящими быть в центре внимания;
- Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- Мечтающие быть лидерами в классе;
- Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Дети не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;

Итак, инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других.

Преследователи. Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

Во-первых, большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

Во-вторых, некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

В-четвертых, часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

И наконец, небольшой процент преследователей таким образом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников. Например, Рыжий из повести В.К. Железникова «Чучело» кривляется и паясничает, издевается над тем, кого выберут остальные, чтобы самому не стать объектом насмешек со стороны одноклассников. «Все орут, и он орет, все бьют, и он бьет, если ему даже не хочется».

Можно выделить следующие психологические характеристики детей, становящихся *преследователями*:

- Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
- Не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других).
- Часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания).
- Эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»).
- Неуверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса).
- Трусливы и озлоблены.

Жертвы. Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, как часто думают, а дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.

Американские исследования Дэна Олвеуса позволяют выделить два типа жертв: *Первая:* не могущие скрыть слабости (дети, физически слабые, неуверенные, эмоционально реагирующие дети, тревожные, а также такие, которые предпочитают общество учителей обществу сверстников).

Вторая: дети, невольно провоцирующие негативное к себе отношение. Ко второй категории относятся неадекватно (слишком бурно) реагирующие на провокации (так, что их поведение вызывает насмешки у зрителей), неприятные в общении дети из-за дурных привычек (например, неряшливые), а также дети, вызывающие активную неприязнь взрослых. Бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неуютного ученика и, унижая его публично, задает нормы допустимого поведения для школьников.

Наблюдатели. В школьной ситуации буллинга основная масса детей – *наблюдатели.* И они также нуждаются в серьезной помощи для осмысления полученного опыта. Все зрители, очевидцы буллинга, будь то учащиеся, учителя, или технический персонал, даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травмированных – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за то, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам. Эти последствия для зрителей-очевидцев делают процесс противостояния буллингу в данной школе очень сильно осложненным.



Методические рекомендации профилактики и коррекции буллинга для родителей.

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.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.

Ребенок:

- 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.

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.

Далее, родители должны немедленно заняться формированием сильной системы ценностей у ребёнка. Так как на роль жертвы избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться дальше. Поэтому родителям необходимо своему ребёнку привить навыки психологической защиты, научить его технике общения с другими людьми. Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекал провокации в их интонациях и попытках сближения, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, и так далее.

Очень эффективно для развития уверенности в себе выполнять следующие упражнения: продолжить предложения «Я хороший, потому что...», «Я горжусь собой, потому что...». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. Например, «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других. Просто в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. И вот эти записи о себе должны быть перед глазами ребенка, он сам должен все время держать их в памяти.

Когда ребенок пишет вот такое сочинение о самом себе, родитель должен быть рядом, что помочь ему ответить на его вопросы. Неуверенность в себе – эта распространенная особенность детской психики. Ребёнку нужна помощь взрослых, чтобы её преодолеть. Ребёнок зависим от мнения других в большей степени, чем от своего собственного. Спокойные, уверенные в себе родители, не

ждущие от ребёнка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, — вот залог развития у ребёнка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

Общие рекомендации в ситуации буллинга ребёнка.

Тщательно изучить и проанализировать подоплеку данного явления в каждом конкретном случае то, на чем основываются издевательства в ученической среде. Учитывать и оценивать интенсивность, продолжительность издевательств, их цель, число участников и мотивацию каждого из них. Разобраться с позицией (пусть даже и неформальной) педагогического коллектива школы. Считают ли некоторые взрослые, что буллинг готовит детей к жизни, «закаляет» их? Если в среде педагогов и учащихся культивируется дух насилия как неотъемлемый признак мужественности, скорее всего буллинг будет практически узаконен. Выявить причины, мотивы участвующих сторон, определить степень вовлеченности в конфликт жертвы и агрессоров и оказать им социальную, психологическую и педагогическую помощь.

Не закрывать глаза на существование проблемы и деликатно, чтобы не бросать тень на жертву, обсудить эту проблему в классе. Возможно, первое обсуждение лучше провести в отсутствие жертвы и проводить подобные обсуждения постоянно, апеллируя к потенциальному гуманизму детей, к их, пусть даже и скрытой, сердечности. Моделировать ситуации, абстрагируя их сюжеты от реальных участников, вслух обсуждать чувства, которые могут испытывать жертва, ее родители, свидетели. Можно предложить разыграть ситуацию в ролях. Придать огласке причины, которые лежат в основе поведения обидчика, потребность в самоутверждении, неуверенность в себе, демонстративность, поиск «дешевого авторитета» и т.д. Нежелание выглядеть слабым в глазах класса может остановить обидчика.

Для записи на консультацию
обращайтесь:
БУ РА «Центр психолого-медико-
социального сопровождения»



г. Горно-Алтайск, пр-т. Коммунистический д.113
тел. (838822)-51295