

Что такое буллинг и что с этим делать?

Газета для родителей № 44

март 2021 год



Каждый из нас хранит воспоминания о школьных годах. Считается, что это беззаботный и лёгкий период в жизни человека. Тем временем, у детей в возрасте 8-17 лет наблюдается самый низкий уровень удовлетворённости жизнью. У них в этот период действительно много проблем. Возможно, на фоне картин невыплаченных кредитов и счетов из банков, взрослым всё это кажется мелким и незначительным. Но на уроках, переменах и в интернет-пространстве порой разворачиваются такие трагедии, о которых родителям лучше узнавать вовремя.

Коснёмся такого явления школьной жизни как **буллинг**. Разберемся со значением слова. **Буллинг** (от англ. bully - хулиган, драчун, насильник) - агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков. Буллингом обозначают физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Как проявляется травля?

На словесном уровне - оскорбления, комментарии, обидные прозвища, постоянная негативная оценка жертвы и её деятельности.

На физическом уровне - толчки, удары, выталкивания из классов, раздевалок, удерживание силой и т.д.

Социальный буллинг - буллинг, основанный на изоляции жертвы. Игнорирование, бойкот, случаи, когда школьника не допускают к деятельности группы (спорт, еда, мероприятия, встречи). Именно бойкот, по статистике, переживается школьниками тяжелее всего. Буллинг в форме бойкота, который практикуется в течение продолжительного отрезка времени, является самой частой причиной суицида.

Кибербуллинг — намеренные, в большинстве своём, анонимные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью интернет-коммуникаций, как правило, в течение продолжительного периода. С появлением этого явления у школьников пропала возможность скрыться от травли в безопасной домашней среде.

Для буллинга характерны:

- неравенство сил агрессора и жертвы (это не равная схватка двух утверждающихся подростков, а верховенство одного над другим).
- повторяемость насилия (не единичные действия, а регулярные издевательства).
- острая эмоциональная реакция жертвы (даже незначительные невербальные сигналы подкрепляют действия «булли», так как именно эта реакция является наиболее желаемой целью травли).



Непосредственные участники буллинга

Булли, буллер — зачинщик, инициатор травли, преследователь, агрессор. Часто буллеры — это дети, которые не получили достаточно тепла и ласки, либо получили негативный опыт. Существует миф, что буллерами становятся только несчастные дети с низкой самооценкой, не умеющие никак иначе контактировать со сверстниками. Но статистика показывает, что булли зачастую имеют высокую самооценку, их поведение вызвано не аффектами, которые они не способны контролировать, а расчётом. В большинстве своём они умеют вести себя корректно, но не делают этого, если чувствуют, что им не грозит никакое наказание за их действия.

Для чего булли начинают травлю:

- Чтобы завоевать или утвердить свой авторитет.
- Чтобы развлечься.
- Чтобы восстановить утраченное чувство собственного достоинства за счёт другого человека.

Жертва буллинга. Есть стереотип, что травят только «ботаников», «любимчиков», «лохов», детей из неблагополучных семей, неряшливых или очень застенчивых детей. На самом деле жертвой может оказаться кто угодно. Буллинг может спровоцировать любая мелочь: внешность, несоответствующая моде одежда, необычный акцент или непривычное хобби.

Ответственные взрослые. Сразу надо оговориться — ответственные не за то, что буллинг имел место быть, а за то, чтобы заметить, что он начался, и предпринять совместные действия по защите жертвы буллинга.



Итак, **какие признаки** могут говорить о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе?

1. Самое очевидное — ребёнок не хочет или отказывается идти в школу;
2. Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»);
3. Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе

и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни);

4. Резкие смены настроения;
5. Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание;
6. Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия);
7. Появление страхов (Монстров, болезней, смерти, высоты, воды и так далее);
8. Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, грызёт ткань, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).
9. Появление беспричинной, на первый взгляд, температуры, рвоты, ОРВИ, ангины и других соматических нарушений, которые проходят сразу же после того, как ребёнку разрешается не идти в школу и остаться дома.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод внимательнее присмотреться к ребёнку и настойчиво выяснять, с какой проблемой он столкнулся.

Почему ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно?

Буллинг равно стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать. Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состоянии неуверенности. Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление. Школьник перестает получать подтверждение его значимости со стороны других людей. Жертва буллинга перестает доверять окружающим и не знает, к кому можно обратиться

за поддержкой и защитой. Школьник, подвергающийся травле, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется, и эмоциональные реакции могут стать очень бурными. Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. своеобразное оправдание агрессоров). Так возникает замкнутый круг, из которого сложно выбраться самостоятельно.



Буллинг: как защитить ребенка от травли?

1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме. Первое и основное - ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.
2. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер. Конфликты в детском коллективе - важная часть взросления. Издевательства - нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления.
3. Обсуждать с ребенком проблему буллинга.
4. Не оставлять ребёнка один на один с травлей. При буллинге единственно верный путь - вмешательство извне взрослых.
5. Не призывать применять физическую силу в ответ на буллинг.
6. Выстроить чёткий алгоритм действий:
 - Встреча и переговоры с классным руководителем.
 - Встреча и переговоры с родителями булли.
 - Если не помогает - встреча и переговоры с администрацией.
 - Если не помогает - обращение в государственные инстанции. Перевести решение проблемы в правовое русло.
7. Поддерживать ребёнка морально.

Ж.И.Левкович
педагог-психолог