

## 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