**Что такое буллинг и как с ним бороться?**

****

**Буллинг**

В наше время проблема буллинга является распространенной. Разберемся с понятием.

Английское слово [буллинг](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FBullying) ([bullying](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FBullying), от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Раньше это было просто житейское понятие, но в последние 20 лет оно стало международным социально-психологическим и педагогическим термином, за которым стоит целая совокупность социальных, психологических и педагогических проблем (И.С.Кон, 2006).

Первыми занялись изучением проблемы школьной травли несколько скандинавских исследователей в 70-80 годах XX века. Отношение к проблеме изменилось с выходом в свет первой в Великобритании книги, посвященной травле, а также работы Роланда и Мунте (1989). Роланд предложил следующую формулировку: буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации (Роланд, 1988).

Е.Н.Ожиёва дает следующее определение: буллингом можно считать умышленное, не носящее характера самозащиты и не санкционированное нормативно-правовыми актами государства, длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы, которые имеют определённые преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно индивида, и которое происходит преимущественно в организованных коллективах с определённой личной целью (например, желание заслужить авторитет у некоторых лиц).

Роланд (Роланд, 1989) описывает "буллинг-структуру" - социальную систему, включающую преследователей, их жертв и наблюдателей. Каждый участник системы имеет собственную точку зрения на происходящее. Особое внимание исследователей (Келли, 1990) привлекает позиция невольных свидетелей происходящего, не подвергающихся непосредственной агрессии: доказано, что в результате ощущения собственного бессилия их самооценка заметно снижается. Эти данные согласуются с наблюдениями другого автора (Тэйлор, 1991) за так называемыми периферическими жертвами, занимающими позицию типа "хорошо, что я не пострадал"; сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве собственного бессилия (Д.Лэйн, 2001).

**Виды буллинга:**

Д. Лэйн выдляет физическое и психическое насилие.

И. Бердышев говорит о существовании словесного, поведенческого и собственно агрессивного буллинга с физическим насилием.

Е.Н. Ожиёва разделяет буллинг на две основные формы:

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

* сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

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);
* школьный кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Таким образом, **буллинг содержит 4 компонента:**

* агрессивное и негативное поведение;
* осуществляемое регулярно;
* происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
* поведение является умышленным.

**Действующие лица буллинга:** булли, жертвы, сторонние наблюдатели.

**Виды буллинга:**

* физический;
* эмоциональный;
* сексуальный;
* кибербуллинг.

**Профилактика буллинга**

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т. п. Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога.  
Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.  
Буллинг (травля одноклассниками) – социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет.  
В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.

**Предпосылки:**  
• зависть, желание унизить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;  
• желание подчинить, контролировать кого-то;  
• виктимность жертвы.

*Виктимность* – особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.  
*Буллинг* – скрытый процесс. Всем известно о его существовании, при столкновении с ним каждый пытается что-то предпринять. Однако никто не знает, сколько связанных с травлей страданий ежедневно испытывают школьники. За термином «буллинг» стоит непринятие, отвержение человека другими членами социальной группы, сопровождающееся психологическими (а в экстремальных случаях и физическими) нападками, издевательствами, игнорированием.  
Травля в школе – явление распространенное. Для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.  
*Типы агрессоров:*  
• **Нигилист** – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унизительные прозвища  
**• Компенсатор** – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.  
**• Комбинатор –** жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.  
Первичная профилактика реализуется по трем направлениям:  
1. Создание условий недопущения буллинга.  
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.  
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.  
На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.  
На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.  
На третьем – реализуется выработанный план.  
Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.  
Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.  
*Кто становится буллером?*  
Буллерами зачастую становятся дети, растущие без запретов, не знающие, что такое авторитет родителей. В то же время им очень не хватает внимания и уважения взрослых. Тоска по этим чувствам вызывает агрессию, которая какое-то время подавляется: ребенок не может выплеснуть ее на родителей. Тогда он начинает искать подходящую мишень. В школе со строгими правилами, в атмосфере взаимного уважения такой обучающийся обычно контролирует поведение. Но при возможности безнаказанно проявлять свою власть и силу у него загораются глаза. Большинство буллеров – это дети с ярко выраженными нарциссическими чертами характера. Они растут без внутреннего ощущения собственного достоинства, и поэтому им все время приходится самоутверждаться за счет других людей.  
*Как распознать нарциссические черты в своем ребенке?*  
Эгоизм, стремление в любой ситуации получить лучшее, как правило, заметны уже в 5 лет. Например, ребенок хватает лучший кусок со стола, причем делает это спокойно и уверенно. К сожалению, в обществе, нацеленном на внешний успех и потребление, желание ребенка быть во всем первым для многих родителей становится поводом для гордости. Кроме того, родители буллера нередко столь же нарциссичны, как и их ребенок. Они могут жестоко его наказать, но тот сорвет зло на очередной жертве. Примерно 50% агрессоров одновременно сами являются жертвой – в своей семье или в другом коллективе.  
*Профилактические мероприятия.*  
Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.  
Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако, если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.  
Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.  
Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.  
*Задачи профилактики буллинга:*  
• подготовка учителей для работы с трудными детьми;  
• содействие улучшению социального самочувствия;  
• психолого-педагогическое просвещение родителей;  
• устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;  
• снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;  
• развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;  
• изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.  
В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Подготовил педагог –психолог

ГУО «Комаринская средняя школа» А.Г. Ясковец