Буллинг и моббинг

Моббинг, буллинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления — травли. Это то, с чем сталкиваются современные школьники по всему миру. Проблема распространена она гораздо шире, чем кажется на первый взгляд. Опасность буллинга не ограничивается психологическим насилием, травля может привести и к самым трагическим последствиям.

Попробуем разобраться в том, что такое буллинг, кого обычно травят и как защититься от травли.

Что такое буллинг?

Буллинг — это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров, которое обычно проходит в условиях замкнутой общественной группы. Буллинг всегда носит преднамеренный негативный характер и отличается неравным распределением сил между агрессором и жертвой.

Буллинг предполагает психологический и физический террор, насилие, избиение, порчу имущества, психологическое давление, которое применяет один человек или целая группа по отношению к жертве. Систематичность издевательств, злой умысел и неравное распределение сил между жертвой и агрессором — основные критерии травли. При этом если раньше, столкнувшись с буллингом в школе, ребенок в ряде случаев мог хотя бы спрятаться от него дома, то теперь информационные технологии почти не оставляют ему такой возможности. Существуют разные формы буллинга: вербальная, физическая, социальная травля. Ну и конечно кибербуллинг или интернет-буллинг, столь распространённый сегодня. Странички в социальных сетях сейчас есть практически у каждого и ребенка могут травить через социальные сети или СМС. Фото, сделанные на телефон камеры, зачастую используются для манипуляций и травли.

Предотвратив травлю в детском коллективе, можно в перспективе избежать таких ситуаций и в будущем — дети или подростки, уже работавшие с психологами, вряд ли захотят повторить негативный опыт.

*В школах Америки и некоторых стран Европе, кстати, прямо на входе висят правила, одно из которых, например, запрещает обзывается и каким-либо образом унижать детей. Такие правила вся школа принимает полностью, включая школьников, родителей и преподавателей — их озвучивают сразу же, как только ребенок первый раз попадает в конкретное учебное заведение.*

Причин травли в детском возрасте очень много. Психотерапевт, специалист по эмоциональной регуляции злости, доцент Международного университета Флориды и автор проекта «Стоп Насилие» Алёна Прихидько говорит, что прежде всего имеет значение домашняя обстановка. Часто ребенок с помощью агрессии вымещает на одноклассниках злость на родных: например, ребенка обижают дома, или из-за развода родителей у него нет возможности обсудить с ними, что происходит, получить поддержку. Через буллинг он дает выход злости, которая в таких случаях — вторичная эмоция: под ней скрываются стыд, горе, тревога. Такое выплёскивание агрессии вовне почти всегда свидетельствует о серьёзном эмоциональном дефиците заботы, добра и других положительных эмоций. Часто ребенок сам подвергается буллингу дома и переносит такое поведение в школу. Если ребенка дома регулярно бьют, его лишают возможности регулировать свои эмоции. Тогда ребенок перепроигрывает эту ситуацию. Среди агрессивных детей есть и те, кто живёт во внешне благополучных семьях и кому просто не хватает внимания родителей и тоска по любви и вниманию вызывают сильную агрессию. У детей, которые растут в атмосфере чрезмерных запретов и подавления желаний, также высокие показатели агрессивности.

Как бороться с травлей

Стопроцентно работающей системы против травли не существует. Важно не только решить не только проблему уже происходящего буллинга, но и обеспечить профилактику и предотвращение возникновение данного явления. Ребенок и его родители должны знать, что нужно делать в ситуации буллинга и как его не допустить (предотвратить). Буллинг — не только детская проблема. Ребенок может не понимать всей серьезности своих действий из-за неправильного воспитания. У каждого ребенка к 6-7 годам уже сформированы основные нормы и ценности. С возрастом они только закрепляются и ребенок начинают пробовать способы влияния на окружающих. По некоторым исследованиям 80% мыслей подростка (и взрослых тоже) имеют негативный, осуждающий, и даже, агрессивный характер. И если ребенка не научить управлять своими эмоциями и правильно (экологично) переживать свои состояния — это приведет к тому, что в более взрослом (подростковом) возрасте он начнет самоутверждаться за счет других, подавляя и провоцирую окружающих сверстников, а это и есть травля. Задача родителей — помочь ребенку развивать в себе осознанность и умение принимать свои эмоции и мысли. Буллером может стать ребенок, который растет в атмосфере чрезмерных запретов и подавления желаний, дети, у которых не удовлетворена потребность в принятии родителями или же они страдают от недостатка внимания и любви.

Важно учить и гуманной справедливости, толерантности и готовности обсуждать проблему со взрослыми, особенно, в случае, если ребенок становится свидетелем травли. Дети обычно не могут избавиться от травли самостоятельно, от конфликта возможно, но не от травли. Нужно учить говорить «нет» ситуации, которую сам ребенок считает неправильной или неприятной. Нужно учить детей ставить себя на место любого другого человека, в том числе и жертвы травли. Свидетели должны понимать и помнить, что каждый из них по отдельности может изменить ситуацию, а если несколько человек решают встать на защиту, то это будет сделать еще проще. Когда ситуация переходит в разряд опасных для здоровья, если свидетели понимают что это неправильно, агрессор очень быстро поймет, что большинство совсем не на его стороне, и травля не имеет смысла. И важно чтобы дети тоже могли отличить травлю от конфликта, взрослые им в помощь.

Помните, что каждый подросток — бомба с часовым механизмом. Если дать ему волю, он станет тем, кто травит свое окружение. Общайтесь с ребенком!!! Признайтесь честно — Вы авторитет для своего ребенка? Вы можете поговорить с ним по душам? Вы знаете о само большом страхе своего сына (дочери)? Надеюсь, Вы ответили ДА на все три вопроса.

Важно помочь своему ребенку развивать важнейшее чувство на земле — сострадание. Попробуйте вместе с ним порассуждать о мотивах хулигана. Предположите, почему он такой злой. Как в романе «Мастер и Маргарита»: «Нет злых людей, но есть люди несчастные! Расскажите про свой личный опыт. Ребенку важно знать, что он не один со своей ситуацией. Так или иначе, каждый из нас сталкивался с буллингом в школе, секции, в институте, на работе! Или Вы были свидетелем такой ситуации и помогли «жертве». Почитайте вместе и обсудите произведения на данную тему или посмотрите фильм (повесть Владимира Железникова "Чучело", Анника Тор «Правда или последствия»)

Есть сайт с подборкой книг по данной проблеме <https://mobbingu.net/articles/detail/240/>

* нужно помнить о том, что если родители заметили признаки буллинга (и неважно «жерва» Ваш ребенок или он инициатор буллинга или сторонний наблюдатель) необходимо обратиться к психологу, классному руководителю, руководству учреждения образования, где учится Ваш ребенок. Необходимо рассказать им о Ваших тревогах, даже если Вы не уверены, что это буллинг. Важно, чтобы Вы верили ребенку и не переходили к виктимблеймингу, говоря, что ребенок сам виноват и сам должен решать свои проблемы. Оправдывать поведение агрессора ЗАПРЕЩЕНО. Такое отношение со стороны родителей нарушает правила, которых стоит придерживаться при столкновении с детской травлей:
* Нельзя оставлять ребенка одного в ситуации насилия. Когда ребенок оказывается в ней, он особенно остро нуждается в поддержке взрослых, потому что сил справиться с этим самостоятельно зачастую не бывает. Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребенком и не пускать всё на самотек.

Если Вы заметили, что ребенка травят, то обязательно собирайте доказательную базу: скриншоты переписки, оскорбления, фото, испорченные вещи и т.д. Объясняйте детям, что есть статья уголовного кодекса за оскорбления ([Глава 22. Преступления против личной свободы, чести и достоинства](https://belzakon.net/%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%8B/%D0%A3%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%A0%D0%91/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0_22) Статья 189. Оскорбление).

Существует ряд признаков, по которым можно понять, что ребенка травят:

* отказ от посещения школы;
* постоянные жалобы на состояние здоровья;
* отсутствие уверенности в себе;
* рассеянность;
* возбудимость, агрессивность;
* желание уединения;
* подавленное настроение (дети подвергшиеся буллингу в большей степени подвержены депрессии)

Конечно, один признак не указывает на травлю, но если обращать на них внимание, заметить, что что-то не так, довольно легко, так как подросток практически не умеет скрывать свои эмоции.

Если ребенка травят, нужно поговорить с ним, называть вещи своими именами, дать ребенку понять, что Вы полностью на его стороне и что сложившаяся ситуация — не его вина и Вы поможете ему справится с ситуацией. Необходимо 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».

ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА

Опыт травли имеет серьезные последствия для всех участников процесса. Это так же развращающий и негативный опыт для зачинщиков и агрессоров. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если так принято, если травля — в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают с тобой, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству. Если травля была длительной и очень травмирующей, то некоторые дети могут и целый год выходить из этой истории. Вот почему важно быстро заметить проблему и быстро ее решить.

Нет никакого среднего возраста жертвы ни у детей, ни у взрослых. Любой человек может попасть в эту ситуацию.В группе риска — абсолютно все. Есть даже такое понятие, как *«*травма наблюдателя*»*: те дети (или взрослые, что тоже возможно), которые только наблюдают буллинг, но не участвуют в нем, все равно остаются травмированы. Они переживают за собственную безопасность и часто бывают вынуждены принять одну из сторон, например, последовать за агрессором, чтобы обезопасить себя. Когда булли взрослеют

В Норвегии в 1998–2000 и 2012 годах проводилось исследование, в котором участвовали более 2700 человек. Сначала исследователи изучили поведение школьников — мальчиков и девочек — четырнадцати-пятнадцати лет. Затем испытуемых повторно протестировали, когда им исполнилось 26-27 лет. Результаты показали, что по сравнению с людьми, у которых в детстве не было подобного травматичного опыта, большинству участников травли (и агрессорам, и жертвам) было сложнее найти работу и выстраивать комфортные отношения, они чаще употребляли психоактивные вещества, у них было больше проблем со здоровьем. Те, кто буллил других в школе, с большей вероятностью оказывались безработными и пользовались услугами социальной поддержки.

Другое исследование, проведённое британскими и американскими учеными, также показало, что буллинг отражается на всех его участниках. Повзрослевших булли с большей вероятностью увольняли с работы, в их взрослых отношениях чаще встречалось насилие, они чаще совершали правонарушения или демонстрировали опасное поведение, например злоупотребляли алкоголем, принимали наркотики, вступали в случайные связи. Но сильнее всего, по мнению учёных, буллинг отражался на тех детях, которые одновременно были жертвами буллинга и травили других: во взрослом возрасте они чаще сталкивались с проблемами со здоровьем, финансовыми трудностями и проблемами в отношениях — даже когда ученые учитывали другие факторы риска вроде трудностей в семье или особенностей психического здоровья. Конечно, сами по себе эти факты не говорят напрямую, что повзрослевшие булли остаются агрессивными — но можно однозначно сказать, что травля в детском возрасте совсем не безобидна.

Эксперты сходятся в том, что остановить агрессию можно, вовремя вмешавшись. Любое поведение закрепляется, если оно человеку для чего-то нужно — или он не умеет по-другому решать проблемы. К сожалению, зачастую мамы и папы сами не знают, как справиться с гневом, могут только обозвать или ударить. Если вы замечаете, что начинает закрепляться негативное поведение, нужно подкреплять позитивное: награда лучше наказания.

 Помните!!! Самая главная зашита для Ваших детей в любой непростой жизненной ситуации и общении — это адекватная самооценка и Ваш личный пример. Научитесь быть счастливыми и независимыми, и Ваши дети будут счастливыми.

*Памятка для родителей*

«Буллинг и моббинг»

***Буллинг***  — травля одного человека другим,  агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

*Главные компоненты буллинга:*

* Это агрессивное и негативное поведение.
* Оно осуществляется регулярно.
* Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
* Это поведение является умышленным.

*Существуют следующие виды буллинга:*

1. *Физический школьный буллинг* – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физическогобуллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

*2. Психологический школьный буллинг* – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

* *вербальный буллинг* – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
* *невербальный буллинг*– обидные жесты или действия (плевки в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
* *запугивание*– использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
* *изоляция*– жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах;
* *вымогательство*– от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
* *повреждение и иные действия с имуществом*– воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
* *школьный кибербуллинг* – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу.

Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

"Жертвой" буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других.

*Признаки буллинга:*

* кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке детей они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);
* школьные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
* на уроках ученик ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
* школьника постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
* во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших учеников, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
* на других детей школьник реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать;
* ребенок может быть растерянным, трястись от испуга, страха, плакать;
* признаки насилия на теле или лице у школьника (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
* один из учеников не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находиться в изоляции;
* младшие школьники боятся зайти в туалет;
* дети после уроков не расходятся, а кого-то ждут около школы.