

Буллинг: определение, причины, профилактика

*Маслова Т.В, педагог-психолог,
МОУ ДО ЦДТ «Юность»*

Буллинг (от англ. *bullying* – запугивание) – уже далеко не новое слово, к сожалению, в современной реальности. Это явление может происходить в различных сферах общества, но чаще всего это происходит в детском коллективе, об этом и пойдет речь. Буллинг (или травля) – это постоянные целенаправленные негативные действия в адрес одного из членов коллектива (классного/школьного). Травля ребенка в школе уже не является чем-то необычным и редким, напротив, стала таким элементом взаимодействия, на который не обращают пристального внимания, предполагая, что детки перерастут "шалости" и поумнеют. Это не так, из невинных проказ прорастает откровенное систематичное насилие, которое распространяется за пределы учебного заведения, захватывая даже интернет – пространство (кибербуллинг), а равнодушное отношение со стороны педагогов и родителей еще сильнее подкрепляет негативные действия инициаторов травли.

Что может быть причиной буллинга в детском коллективе?

Мотивацией к буллингу могут выступать чувство неприязни, нейтрализация соперника, восстановление справедливости (по мнению зачинщика), борьба за власть, подчинение лидеру, зависть, самоутверждение и даже месть.

Формы буллинга могут быть различными:

- систематические насмешки,
- вымогательство,
- физические и психические унижения,
- различного вида издевательства,
- бойкот и игнорирование,
- порча личных вещей и др.

Булли (зачинщики травли) чрезвычайно изобретательны.

Классификация буллинга возможна по разным критериям:

- По виду воздействия (физический, психологический (вербальный и социальный), экономический);
- По типу среды (школьный, на рабочем месте, в семье, в армии);
- По признаку нетерпимости (национальная принадлежность, половая принадлежность, материальный статус, особенности развития).

По форме взаимодействия: прямой и опосредованный. Новая разновидность буллинга – кибербуллинг – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства

Социальная структура буллинга включает в себя следующие элементы:

- агрессоры, они же зачинщики/инициаторы
- преследователи (действующие под руководством зачинщиков),
- жертва,
- защитники (заступаются за жертву, поддерживают ее или пытаются приободрить)
- наблюдатели (не принимающие чью-либо сторону)
- Чаще всего инициаторами выступают лица, которые:
- уверены, что добиваться своего можно посредством власти и подчинения;
- имеют высокий уровень притязаний и претендуют на роль лидера, или стремятся любой ценой быть в центре внимания;
- физически сильны, легко возбудимы и агрессивны.

- эгоцентричны и низкоэмпатийны, не способные поставить себя на место другого и проявить сочувствие;
- испытывают зависть, нуждаются в самоутверждении;
- бескомпромиссны, не умеют или не привыкли договариваться, обсуждать, не признают отказа.
- Союзниками зачинщика, т.е. преследователями становятся люди, за которыми замечается:
 - неуверенность, стремление получить одобрение и высокую оценку себя извне;
 - отсутствие автономности;
 - конформность - следование правилам, готовность быть "удобным", соответствие ожиданиям;
 - не склонны принимать на себя ответственность за собственную деятельность;
 - управляемость, подверженность контролю со стороны старших (отголоски взаимодействия в семье).
 - выше среднего или высокий эмоциональный интеллект (распознают эмоции других, что позволяет успешно ими манипулировать)
 - озлобленность и малодушие.

Жертвой травли может стать любой человек. Однозначного портрета жертвы буллинга не существует, ею может оказаться и "ботан", и "рыжий", и первая красавица в группе. Однако все-таки выделяют определенные «факторы риска». Жертву можно охарактеризовать таким образом - "не такие, как все", а именно:

- отличник, вундеркинд или круглый двоечник;
- имеющий заболевание, "изъяны" внешности или дефекты речи;
- чрезмерно опекаемый родителями;
- дети из малообеспеченных и/или неполных семей;
- проявляющий другое мировоззрение и нестандартность мышления;
- низкий уровень физической подготовки, "тихоня", младше по возрасту;
- этнически/расово и религиозно выделяющийся на фоне окружающих;
- обладает низкой самооценкой и повышенной чувствительностью;
- любимчики учителей, ябеды, непопулярные и т.д.

За наблюдателями обычно сохраняется нейтралитет, переходящий в чувство страха, беспомощности, стыда за свою пассивность и ощущения, что справедливости нет.

Буллинг всегда асимметричен (неравномерное распределение сил, власти), преднамерен (нацелен на нанесение страданий конкретному лицу), разрушителен (подрывает физическое и психологическое здоровье личности), затрагивает каждого участника, и он никогда не проходит бесследно.

Для зачинщиков травля – это доказательство того, что можно с людьми поступать подобным образом. В будущем у них меньше шансов на успешные отношения в семье, с друзьями, коллегами, поскольку негативная модель поведения сформирована. Говоря о наблюдателях (кем бы они ни были), психологи отмечают такие их типичные состояния, как чувство вины и ощущение собственного бессилия. Они чувствуют, что то, что происходит – неправильно, но не могут найти выход из ситуации и боятся сами стать жертвой. Ситуация травли травматична для всех участников процесса, т.к. дети понимают, что никто не защищен, и с ними может произойти тоже самое.

Стрессовая ситуация истощает детскую психику, не дает спокойно и сосредоточенно работать, любой конфликт будет вызывать напряжение и страх: а если так поступят со мной?

Очень важно отличать травлю от обычного конфликта. Главными признаками травли являются насилие, несоразмерность сил, но самый главный фактор — это систематичность.

Если сегодня случилась ссора или даже драка, один стукнул другого, а завтра наоборот, или только что они ссорились, а теперь вместе играют, если дети взаимодействуют на равных, это не травля, это конфликты. Полностью избежать этого невозможно, и это совсем не нужно, детям необходимо научиться справляться со своей агрессией, договариваться, отстаивать свои права, мириться. Это возможно только через конфликты.

С конфликтами в детском коллективе хорошо работают методы медиации. В ситуации травли медиация не работает, потому что в ее основе – равенство участников конфликта, их одинаковое право на уважение и на отстаивание своих интересов. В травле равенства нет, это не конфликт интересов, это унижение слабого, и применять методы медиации бессмысленно.

Основной способ выявления буллинга - наблюдение и активное слушание со стороны учителей и родителей. Здесь ключ - внимательность, включенность. Важно обратить внимание на такие особенности поведения и психоэмоциональные состояния, как:

- Резкий спад успеваемости, рассеянность, неустойчивое настроение;
- Беспричинный (внешне) отказ идти в школу и подавленность после возвращения с учебы;
- Отстраненность от контактов со взрослыми и ровесниками;
- Тревога, напряжение и страх при появлении сверстников;
- Негативизм при упоминании кого-либо из одноклассников или при обсуждении темы взаимодействия с другими в школе/классе/группе;
- Одиночество, узкий круг общения;
- Депрессивные проявления, самоповреждение, бессонница (или кошмары), боли в теле, плаксивость, раздражительность.

Стоит отметить, что именно присутствие нескольких признаков из перечисленных позволяет диагностировать буллинг.

Что делать в этом случае?

Для начала попытаться вызвать ребенка на откровенный разговор. Дети неохотно говорят на данную тему, чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами.

Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Специалистами разработаны определенные правила поведения и алгоритмы действий в том случае, если диагностирован буллинг, для педагогов, родителей и детей.

Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь
- Не обвинять ребенка
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило
- Дать советы, как отвечать обидчикам

Как реагировать ребенку:

- Сохранять спокойствие
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения
- Сообщить о нападениях родителям и учителю
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

Какие меры предпринять родителям

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы
- Поддерживайте связь со школой, учителем
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог.

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»)
- Ждать, что ситуация разрешится сама
- Не замечать проблему
- Путать травлю, конфликт и непопулярность
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы
- Давить на жалость к жертве
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами
- Самим разбираться с обидчиками

Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбейся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.

- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.

По данной проблеме написано достаточно серьезной и качественной литературы, предлагается несколько способов работы с группой/классом, где выявлен буллинг.

- Кравцова М.М. *"Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой"*
- Н. Цымбаленко. *"Буллинг. Как остановить травлю ребенка"*.
- Р. Вайсман, *"Королева улья, или Как выжить в мире девочек"* *"Вожжаки и ведомые, или как выжить в мире мальчиков"*.
- К. Аудмайер. *"Все на одного: Как защитить ребенка от травли в школе"*.
- Д. Дж. Наказава *"Осколки детских травм. Почему мы бодем и как это остановить"*
- А. Майрок, *"Почему я? История белой вороны"*
- Существует ресурс травлинет.рф. Авторы этого проекта очень доходчиво, искренне и точно рассказывают о том, что такое буллинг и как с ним бороться.