

## Памятка «Как родителям справиться с буллингом»



**Буллинг** относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Буллинг (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Буллингу дети могут подвергаться не только в школе, но и в социальных сетях, что гораздо сложнее присечь.

### Школьный буллинг можно разделить 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, плевок 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);

Новая разновидность школьного буллинга- *кибербуллинг* – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

*Кибер-буллинг* (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

### **Участники буллинга**

В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с

их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

**Зачинщики.** Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников и они начинают его дразнить, задирают, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.

Знаменитый норвежский психолог Дан Ольвеус отметил их следующие типичные черты, несмотря на то, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьного буллинга. Что же это за дети?

- Это дети, уверенные в том «господствую» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные мальчики;
- Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- Желаящими быть в центре внимания;
- Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- С высоким уровнем притязаний;
- Мечтающие быть лидерами в классе;
- Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Дети не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;
- Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.

Итак, инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

**Преследователи.** Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

*Во-первых*, большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

*Во-вторых*, некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.

*В-третьих*, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

*В-четвертых*, часть детей активно травят из-за страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

*И наконец*, небольшой процент преследователей таким образом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников. Можно выделить следующие психологические характеристики детей, становящихся *преследователями*:

- Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
- Не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других).
- Часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания).
- Эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»).
- Неуверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса).
- Трусливы и озлоблены.

Ещё один аспект подростковой жестокости, который имеет связь с естественными законами возрастной психологии – это жестокость, проявляющаяся в группе. Даже взрослый в толпе начинает вести себя несвойственным для него образом, подчас вопреки своим собственным нравственным принципам. В определенных условиях человек, не склонный к насилию, может неожиданно продемонстрировать жестокость. По закону толпы происходит общее снижение интеллекта, снимается личная ответственность за содеянное. При этом мы знаем, что подростку чрезвычайно важно принадлежать группе сверстников, а страх оказаться вне группы, самому стать объектом насмешек сверстников может ситуативно толкать подростка на соучастие в действиях группы. При последующем разбирательстве один на один в кабинете психолога участники таких инцидентов зачастую выглядят достаточно растерянно, некоторые действительно не могут понять, как смогли оказаться участниками коллективных жестоких выходов.

**Жертвы.** Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, как часто думают, а дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.

Американские исследования Дэна Олвеуса позволяют выделить два типа жертв: *Первая*: не могущие скрыть слабости (дети, физически слабые, неуверенные, эмоционально реагирующие дети, тревожные, а также такие, которые предпочитают общество учителей обществу сверстников).

*Вторая*: дети, невольно провоцирующие негативное к себе отношение. Ко второй категории относятся неадекватно (слишком бурно) реагирующие на провокации (так, что их поведение вызывает насмешки у зрителей), неприятные в общении дети из-за дурных привычек (например, неряшливые), а также дети, вызывающие активную неприязнь взрослых. Бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неугодного ученика и, унижая его публично, задает нормы допустимого поведения для школьников.

**Наблюдатели.** В школьной ситуации буллинга основная масса детей – наблюдатели. И они также нуждаются в серьезной помощи для осмысления полученного опыта. Все зрители, очевидцы буллинга даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травматиков – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за то, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам.