

Памятка Как справиться с буллингом

для родителей

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.

Буллинг в учебном заведении можно разделить на две основные формы:

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

Психологический 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 группы);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

Новая разновидность 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, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Участники буллинга

В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса, 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 группе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Зачинщики. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из группы и они начинают его дразнить, задирать, 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 «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные;
- 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;
- Агрессивные, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;
- Интуитивно чувствующие, кто не будут оказывать им сопротивление.

Итак, инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные, претендующие на роль лидера;
- агрессивные, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- 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 (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». Многие не задумываются над происходящим, они просто участвуют в общем веселье, и 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.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения.

В-четвертых, активно травят изгоя из 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 ребята, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызвали особых симпатий у одноклассников. Можно выделить следующие психологические характеристики, становящихся *преследователями*:

- Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что 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 (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 растерянными, некоторые действительно не могут понять, как смогли оказаться участниками коллективных жестоких выходов.

Жертвы. Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся ребята чувствительные и не способные постоять за себя, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – тот, 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). Ребята, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора.

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: 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).

Наблюдатели: В ситуации буллинга основная масса – 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, а также чувство, характерное для травмированных – 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.

Большинство стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если кто-то впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Как догадаться о жертве буллинга? Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- Не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет.
- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
- Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.

Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой буллинга

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой буллинга;
- сообщить об этом куратору, психологу, социальному педагогу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать 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».

Напомните, что есть сферы жизни, в которых можно чувствовать себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но в состоянии стресса может не приходиться в голову использовать имеющиеся ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Вот несколько советов об этом:

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации.