

## **Что такое буллинг?**

Буллинг (с англ. *bullying*) означает запугивание, травля, издевательство, дедовщина. Это психологическое, порой физическое давление на ребенка со стороны агрессора. Нападающим может быть одноклассник/однотруппник или любой человек из окружения. Порой в роли агрессора выступает не один человек, а группа лиц, которых объединяет ненависть и издевательство над одним подростком.

## **Что такое буллинг простыми словами:**

**Буллер (агрессор)** чувствует свое превосходство над пострадавшим, поэтому позволяет себе терроризировать жертву в разных проявлениях: унижает морально, задевает физически. Такие выходки чаще всего преднамеренные, запланированные и регулярные.

Своим поведением нападающий хочет показать превосходство над сверстниками. Для самоутверждения выбирает человека, заведомо слабее, чем сам буллер.

## **Что позволяет себе буллер:**

- глупо шутить;
- обсуждать и осуждать внешний вид;
- сплетни;
- забирать личные вещи (сумка, деньги, гаджеты);
- физическая сила: толкать, бить;
- унижать способности и достижения.

*Многие могут осуждать такое поведение агрессора, но при этом никак не воздействуют на него, боясь, что такое поведение может преследовать их самих. Поэтому большая часть коллектива молча наблюдает за издевательствами, а некоторые подростки присоединяются к лидеру.*

## **Причины агрессивного поведения у подростков.**

За счет агрессивного поведения подросток чаще всего хочет самоутвердиться среди друзей и сверстников.

## **Психологи выделяют цели подросткового буллинга:**

- ребенок хочет доказать и показать свою силу и влияние в коллективе;
- обращает на себя внимание;
- за таким поведением пытается скрыть комплексы и свою неуверенность в себе;
- жажда доминирования.

Своей агрессией ребенок пытается показать, что он главный, ему все можно. Пытается захватить инициативу в свои руки, чтобы не стать жертвой агрессии самому.

Просто так человек не становится жестоким и безжалостным. Счастливый и жизнерадостный ребенок не будет смеяться над сверстником, потому что, например, у него футболка не того цвета. Должно быть объяснение поведения, которое побуждает подобные действия.

## **К основным причинам буллинга среди подростков можно отнести:**

**1. Недостаток воспитания.** Родители, которые не уделяют должное внимание воспитанию детей, или своим примером показывают, что агрессия,

крики, физическая сила – это норма поведения в семье, получают склонных к агрессии подростков. Бывают исключения: *ребенок смотрит на происходящее в семье и принимает решение быть добрым, справедливым и благородным.* Но чаще всего в рамках такого психологического климата возвращаются будущие тираны и агрессоры.

**2. Семейное насилие.** Как известно, у большинства деспотов и тиранов были психологические травмы, полученные в детстве. Если над ребенком издеваются родители, а он не может дать им отпор, то свою агрессию он вымещает на более слабых сверстниках. К сожалению, такое поведение часто перетекает и во взрослую жизнь. *Вместо консультации психолога и проработки детских травм и переживаний, человек выбирает новых жертв и подвергает их травле.*

**3. Самоутверждение.** Агрессия и нападки на более слабых – популярный способ доказать свое лидирующее положение в обществе. Когда ребенок не может показать свое первенство успешными результатами или выдающимися талантами, он скорее всего, выберет путь унижения слабых. Кроме того, если у буллера в семье нездоровые психологические отношения, ситуация только усугубляется.

**4. Различные психические отклонения:**

- Нарциссизм – самовлюбленный агрессор считает себя выше всех остальных. Позволяет себе любые действия по отношению к другим.
- Театральное расстройство – желание всегда быть в центре внимания. А буллинг – самое простое средство достижения этой цели.
- Обсессивно-компульсивное расстройство – действует как средство снятия стресса при таком состоянии.

От буллинга в первую очередь страдает жертва. В тяжелых случаях некоторые пострадавшие впадают в затяжную депрессию и могут быть склонны к суициду. Но стоит принять во внимание и самого буллера. В первую очередь это ребенок, которому нужна поддержка, любовь и забота. Если вовремя не оказать помощь агрессору, он не научится взаимодействовать с людьми. Как следствие, люди не смогут самореализоваться в жизни и еще больше будут страдать от этого.

**Участники буллинга**

**Агрессор**

Человека, который буллит кого-то называют булли (от англ. bully – хулиган, задира, бык). Такой ребенок пытается самоутвердиться за счет своей силы над другим ребенком. Часто это грубые, раздражительные, неуравновешенные и агрессивно настроенные дети. Они жестоки, не проявляют сострадания, кроме того могут манипулировать другими людьми.

Проявление нарциссизма усиливает агрессивное состояние – такие дети считают, что они совершенны, а их способности недооценивают.

**Жертва**

**В роли жертвы чаще всего:**

- необщительные, замкнутые и неконтактные дети;
- слабые, очень худые;

- дети, имеющие яркие отличительные особенности (например, веснушки, рыжий цвет волос, лишний вес, хромота);
- дети с особенностями развития (инвалидность, дефекты речи);
- отличники, которых преподаватель постоянно выделяет и поощряет;
- дети, которые часто жалуются взрослым на поведение сверстников;
- неряшливые или плохо одетые подростки.

**Однако важно понимать, что жертвой травли может стать самый обычный ребенок из благополучной семьи.** *Для агрессора причина может найтись всегда, даже если нет видимого повода.*

### **Зрители**

**Зрители или наблюдатели** – самая большая группа в конфликте. Они могут испытывать жалость или сострадание к жертве, но зачастую не предпринимают никаких действий для защиты пострадавшего, чтобы не принять всю агрессию на себя.

Однако зрители могут являться двигателем жертвы: массовое неодобрение поступков агрессора способно пресечь такое поведение, или наоборот – разжигать конфликт при одобрении жестоких поступков.

### **Разновидности буллинга среди подростков:**

#### **Вербальный буллинг.**

Вербальный или словесный буллинг среди подростков сопровождается запугиванием, оскорблением, угрозами, неприятными комментариями о внешнем виде или вере исповедания.

Дети, которые подвергаются словесному буллингу часто замыкаются в себе, надумывают новые комплексы, теряют аппетит из-за постоянных переживаний. Будьте внимательны, если ребенок спрашивает у вас, например: «Мам, а я и вправду толстый?». Не стоит отмахиваться от таких вопросов, а наоборот, выясните у подростка почему он спрашивает об этом?

Объясните, что каждого человека нужно принимать и уважать таким, какой он есть. Каждый заслуживает хорошего отношения, несмотря на внешний вид. **Задача родителя укрепить самооценку ребенка и чувства собственного достоинства. Проговорите пути отпора, например, «Отстань» или «Оставь меня в покое».**

#### **Физический буллинг в школе.**

Запугивание, устрашение, подножки, толчки, нежелательные прикосновения – все это средства проявления физического буллинга у подростков. Помимо ударов и пинков, к такому виду агрессии относят, например, прилюдное стягивание одежды в раздевалке или на стадионе.

Часто дети умалчивают об этом. Поэтому родители должны быть внимательными к своему ребенку: если вы увидели синяк, царапину, ушиб или рваную одежду – это повод насторожиться. Так же следует принять во внимание частые жалобы на боли в животе или головную боль.

Поговорите с ребенком, спросите, как прошел его день. Не напирая, выясните, вел ли себя кто-то агрессивно в отношении вашего сына/дочери. Не переходите на повышенные тона – это может заставить ребенка замкнуться, а вам нужна открытая и откровенная беседа.

Если ребенок подтверждает факт физического буллинга, то зафиксируйте это: запишите кто и когда издевался над ребенком. Сохраните рваную одежду, если таковая имеется. Если инциденты будут повторяться, то не пытайтесь воздействовать на буллеров и их родителей самостоятельно.

Сначала обратитесь к учителю и психологу в школе. Если беседы педагогов не принесут результата, следует обратиться в правоохранительные органы на основании законов о борьбе с запугиванием и домогательствами.

### **Социальный буллинг.**

Такой вид буллинга среди подростков подразумевает намеренное недопускание ребенка в рабочую группу. Это может быть игра, командный вид спорта, общая лабораторная работа или просто обед за одним столом группы подростков.

Например, одноклассники на перемене обсуждают прогулку в парке после уроков. Намеренно не обращают внимания на одного одноклассника, которого решили не звать с собой и делают вид, что его не существует.

Как следствие социального буллинга подростков, родители могут столкнуться с нежеланием ребенка принимать участие в различных массовых мероприятиях. Изгнанный ребенок, в таких ситуациях, стремиться к замкнутости и одиночеству. **Душевные переживания от такой травли могут нанести удар, последствия которого могут быть тяжелей, чем физические увечья.**

Родителям в такой ситуации нужно больше общаться со своими детьми. Рассказать и показать, что есть люди, которые их любят и поддерживают в любой ситуации. Искать положительные моменты во всем и помочь завести новые знакомства. Сделайте упор на развитии новых талантов: например, записаться на мастер-класс по рисованию или попробовать научиться играть на музыкальных инструментах. Подросток должен понять, что есть хорошие люди, которым он будет интересен.

### **Кибербуллинг подростков.**

Разновидность буллинга в интернете. Распространение слухов, оскорблений, клеветы через социальные сети, почту и мессенджеры. Например, в соцсети создали группу для общения одноклассников, и один из агрессоров в чат отправляет сообщение «Кирилл неудачник, тут ему не место» или «Удалите Никиту из чата, не хочу тут видеть жирных!» **Порой дети в интернете бывают намного жесточе, чем в реальной жизни.** Экран смартфона – это барьер, который защищает агрессора от физического воздействия жертвы.

Родителям следует обратить внимание на то, сколько времени подросток проводит в телефоне, общаясь в соцсетях. С каким настроением он заканчивает переписку или как реагирует на новые сообщения и уведомления на гаджетах. Обратите внимание на психоэмоциональное состояние, переживания ребенка. Если у сына или дочери проблемы с аппетитом, сном или ребенок стал с нежеланием ходить в школу/колледж – пообщайтесь по душам, постарайтесь выяснить, что его беспокоит.

Если вы обнаружите факты кибер-запугивания, необходимо зафиксировать текст сообщения, дату, время и имя отправителя. Объясните ребенку, что он не должен реагировать, а тем более отвечать на такие сообщения. Если вы знаете,

кто именно пишет оскорбительные сообщения, необходимо сообщить об этом в школу/колледж. Если угрозы усиливаются или носят сексуальный характер, необходимо написать заявление в правоохранительные органы.

### **Последствия и опасность подростковой травли**

**С какими проблемами сталкивается ребенок, являясь жертвой буллинга?**

- заниженная самооценка негативно влияет на успеваемость и общение с другими детьми;
- частое тревожное состояние;
- развитие депрессии;
- пропадает доверие к людям;
- возможно развитие антисоциального поведения;
- на нервной почве могут развиваться проблемы со сном, энурез, прогрессирующие головные боли
- пониженный иммунитет;
- склонность к суицидальным мыслям.

### **Как бороться с буллингом?**

Буллинг является проблемой, которая остро стоит в подростковой и школьной жизни. Усугубляется она тем, что жертвы зачастую замалчивают факт издевательства. Хуже, когда родители знают о произошедшем и не предпринимают попыток помочь ребенку выйти из этого состояния.

Да, ребенок должен постараться справиться с обидчиком сам. Но родители должны поддержать и дать понять «Чтобы не случилось, мы рядом». Когда подросток чувствует поддержку, справиться с проблемами ему намного легче.

**Буллинг – это постоянные нападки. Чтобы ребенок мог их остановить, нужно придерживаться следующих правил:**

- Понимать, что проблема есть и ее нужно решать.
- Обратиться за помощью к человеку, которому доверяешь.
- Не обращать внимания на нападки булля. Агрессор ждет от вас реакции на свои поступки. Нет реакции – значит он уйдет искать ее дальше.
- Не давайте себя в обиду. Научитесь давать сдачи. На физическую силу нужно ответить тем же.
- Найдите группу поддержки – совместными усилиями проще бороться с проблемой.
- Полюбите себя – нельзя даваться себя в обиду.
- Поработайте над своей самоуверенностью.
- Научитесь противостоять манипуляциям.
- Подумайте, из-за чего началась травля? Вы можете это исправить? Нет? Значит примите себя таким. И не стоит винить себя за несовершенства. Если агрессор это не принимает – это его проблемы, а не ваши.
- Подумайте о смене коллектива. Примите это как заботу о себе, а не попытку к бегству.

Для решения проблемы необходимо знать причину возникновения буллинга среди подростков. **Порой помощь психолога нужна всем участникам конфликта – не пренебрегайте общением со специалистами.**

### **Профилактика буллинга в учреждении образования:**

Нужно работать не только с причиной появления агрессии, но и жертвой и буллером в частности. **Основа буллинга – это социальное неравенство, самоутверждение через агрессию к другим людям. Когда ребенок не знает, как правильно решить конфликт, он выбирает самый простой путь – агрессия.**

Как правило, булли выходят из неблагополучных семей, где ребенка не замечают или родители порождают агрессию и конфликты. Поведение жертвы тоже может складываться из особенностей воспитания. Склонность становиться жертвой может проследиваться из семейных особенностей и формировать у ребенка низкую самооценку, замкнутость и подавленность.

Снят замечательный фильм про травлю в школе «Чучело». Фильм советских времен, но причины и методы буллинга актуальны и сегодня. Для профилактики буллинга в подростковой среде можно посмотреть этот фильм в классе и обсудить поведения главных героев. На примере этого фильма подростки смогут увидеть ситуацию со стороны, продумать и обсудить, что у них общего с персонажами фильма.

Во избежание травли среди подростков необходимо понятие равноправия. Если будет ребенок «не как все», он сразу станет потенциальной жертвой. Баланс довольно хрупкий, причин для буллинга довольно много. Важно контролировать ситуацию и пресекать любые попытки жестокого обращения среди сверстников.

**Профилактика буллинга в учреждениях образования очень важна – необходимо разговаривать с детьми о равноправии, о выходах из конфликтных ситуаций. Объяснять, что насилие и травля – это не пути решения проблем.**

### **Несколько советов для родителей пострадавшего ребенка**

Ребенку нужна поддержка, он должен знать, что рядом есть люди, которые всегда готовы помочь. Все проблемы можно решить – это не конец света. **Родители должны объяснить ребенку, что он личность, он заслуживает уважения, любви и заботы. Никому нельзя давать себя в обиду. Подчеркнуть достоинства своего ребенка.** Напомнить, за что именно его должны ценить и уважать. **Развивайте самооценку ребенка.** Он должен понимать свою значимость в обществе и рассчитывать на поддержку родных.

Объясните ребенку, что не следует идти на поводу агрессора. Он ждет негативной реакции, а если ее не будет, он отстанет.

Если травля продолжается, обратитесь за помощью к преподавателям. Вы можете настаивать на встрече с родителями агрессора и самим буллером. Не всегда такие встречи дают положительный результат, но порой это необходимо.

Перевод в другую школу, в другое учреждение образования не всегда решает проблему травли. В этом случае необходима помощь психолога – нужно найти проблему в поведении ребенка. *Скорее всего потребуется семейная консультация.*

## **Что делать, если ваш ребенок агрессор?**

Родители буллера должны понимать, что их ребенок может быть опасен для окружающих. Необходимо разобраться, откуда появилась агрессия и с чем связано такое поведение. Возможно, в семье присутствует грубость и неуважение, жестокое поведение одного из родителей.

Для родителей:

1. В первую очередь, начните налаживать микроклимат в семье: создайте доброжелательную атмосферу, разговаривайте без грубости и негатива. Покажите ребенку, что такое любовь, понимание и взаимоуважение. Расскажите, как можно решать конфликты без применения физической силы и эмоционального прессинга.
2. Посмотрите, с кем общается ваш ребенок. Убедитесь, что в кругу его общения нет отрицательного воздействия. Поинтересуйтесь, какие сериалы смотрит ребенок, какую музыку слушает на досуге. Постарайтесь исключить негативные факторы из его жизни.
3. Замотивируйте ребенка посещать кружок или секцию – пусть направит лишнюю энергию в спортивные достижения.

**Если факт буллинга повторился, серьезно поговорите с ребенком. Объясните ему, что такое поведение недопустимо. Ребенок должен знать жесткую позицию родителей.**