

Профилактика буллинга

Буллинг – что это такое?

Буллинг происходит от английского слова *bulling* – травля, и представляет собой акт насилия, агрессивного выпада в виде оскорбления, унижения, нанесения телесного вреда одному или нескольким людям, детям с целью подчинения. Осуществляется на начальном этапе 1-2 зачинщиками или буллерами, с постепенным вовлечением всего класса, группы или коллектива.

Моббинг и буллинг – родственные явления. **Моббинг** представляет собой «стадную» травлю, например, когда в школе или коллективе появляется новичок, и в отличие от буллинга используется только психологическое затравливание.

Причины буллинга

Почему социально-психологический феномен буллинг (травля) не удается искоренить? Этому масса причин, одна из которых – насилие в семье, и буллеры сами часто являются жертвами в собственной семье. Стремление унижить или покаречить других вырастает из чувства собственной неполноценности, у буллера нет контроля над ситуацией насилия дома, зато в социуме, школе он может это сделать, и ощущать себя держащим власть в своих руках.

Другие причины:

- половое созревание – во время гормонального «шока» (перестройки), происходит выброс в кровь повышенного уровня тестостерона и адреналина у подростков, что может приводить к увеличению **агрессии**;
- склонность к садизму;
- желание быть в центре внимания;
- высокий уровень притязаний.

Жертвы буллинга

Почему выбор падает жертвы падает на определенного ребенка – сложно ответить на этот вопрос, скорее он проистекает из причин самого явления. Часто, жертвы школьного буллинга – это:

- неуспевающие ученики;
- одаренные дети;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети учителей;

- жалобщики и ябеды;
- дети из бедных семей;
- представители [сексуальных меньшинств](#);
- представители других национальностей;
- дети с необычным мышлением;
- любимцы учителей.

Психология буллинга

В основе насилия, агрессии содержатся три составляющие структуры: преследователь – булли или буллер, жертва, и наблюдатели. Очень редко присутствует четвертая составляющая – защитник. Изучая феномен буллинга, психологи пришли к выводу, что такие чувства как зависть, неприязнь, ложное ощущение несправедливости, желание самоутвердиться могут вызвать формирование этого явления в школьной среде. Извинения за буллинг – это лишь малая компенсация для чувств пострадавшего, если взрослыми вовремя распознан факт наличия буллинга и приняты меры.



Виды буллинга

Разновидности буллинга подразделяются по виду воздействия на личность. Это может быть физическое насилие с причинением телесного вреда, и психологическое давление. Разделение условное, потому как причинение физических травм сопряжено и с ухудшением психического состояния, неважно будь то ребенок или взрослый, умеющий постоять за себя, если травля систематическая, страдают и тело и дух человека, особенно это касается сексуального насилия.

Буллинг в школе

Школьный буллинг предполагает агрессию одних детей против других, или даже целый класс травит одного ученика. Происходит это на первых порах эпизодически, затем систематически, и закрепляется на регулярной основе. Существует 2 основных проявления насилия в школе:

1. **Физический буллинг** – ребенка щипают, дают подзатыльники, пинки, иногда наносят тяжкие телесные повреждения.
2. **Психологический буллинг** – воздействие на психику с помощью:
 - угроз;
 - ускорблений;
 - преследования;
 - запугивания;
 - навешивания обидных прозвищ, ярлыков;
 - объявления бойкота, изоляция;
 - вымогательства денег, личных вещей.

Новая разновидность психологического буллинга – кибербуллинг. На электронную почту, мессенджеры ребенку начинают слать гнусные обращения, изображения, оскорбляющие достоинство тексты, могут запугивать угрозами расправы. Отличие кибербуллинга от традиционного в том, что буллер остается анонимным, что усугубляет психологическое состояние ребенка, потому что опасность, угроза не идентифицированы, и это сильно подавляет личность.

Буллинг на работе

Психологическое давление со стороны коллег по работе – это не редкость. В любом коллективе можно найти того, кто является «козлом отпущения» или «агнцом на заклятие». Буллинг на работе как бороться, рекомендации психологов:

- повышать свой профессионализм, стать незаменимым в своей должности, уже никто не сможет обвинить в некомпетентности;
- уподобляться обидчику не рекомендуется, это лишь усилит провокацию с его стороны, пусть кричит, оскорбляет, пока не выдохнется, можно объяснить это себе тем, что «у кого что болит, тот о том и говорит», в данном случае кричит;

- важно найти единомышленников – это могут быть сотрудники, которые ранее подвергались буллингу;
- обратиться за помощью к руководству;
- если травля продолжается, как вариант попросить руководителя перевести в другое подразделение.



Буллинг в семье

Семейный буллинг – явление распространенное в современном мире, причины его кроются в наследственности (генетическая предрасположенность в виде акцентуации характера), экономических, социальных, медицинских и психологических факторах. Травля в семье бывает 3 видов:

1. **Физический буллинг** – систематический ущерб здоровью ребенка, другого члена семьи с нанесением телесных повреждений, физических травм.
2. **Сексуальный буллинг** – вовлечение ребенка без его согласия в сексуальные действия взрослых, для удовлетворения их сексуальных потребностей.
3. **Психологический буллинг** – унижение достоинства ребенка, насилие над личностью с помощью оскорблений, у ребенка формируются психопатологические черты.

Как бороться с буллингом?

Как остановить буллинг – над этим злободневным вопросом работают психологи, руководители учебных заведений, искоренить буллинг трудно, если все с самого начала было пущено на самотек и насилие процветает. Профилактика – единственный способ пресечь все в самом зародыше, тогда

последствия минимальны и не так плачевны. Зачастую буллеры – это подростки из неблагополучных семей, поэтому коррекция поведенческих нарушений, работа с семьей – важный аспект борьбы с буллингом.

Как выявить буллинг?

Как противостоять буллингу? Для этого нужно быть в наблюдении, это касается и конкретного частного случая, когда родитель замечает, что с его ребенком происходит что-то неладное и наблюдение учителя за микроклиматом в классе и общее стремление всего преподавательского и административного состава видеть, наблюдать жизнь школы в целом. Это позволяет выявить случаи буллинга на раннем этапе, когда пресекающие меры еще могут оказать нужное воздействие и минимизировать психологические травмы. На что обратить внимание как родителям, так и учителям:

- ребенок, подросток на переменах жметя от всех в сторонке, ни с кем не разговаривает, имеет подавленный вид;
- здоровье ученика ухудшается, частые психосоматические проявления в виде респираторных заболеваний;
- за партой ученик сидит один, никто не хочет к нему подсаживаться (часто это последние в ряду парты);
- на переменах, или после уроков можно наблюдать картину, как группа ребят ждет кого-то озираясь по сторонам, при этом чувствуется исходящая от них агрессия;
- в столовой тоже можно заподозрить неладное, когда кто-то из учеников постоянно покупает еду для другого (часто младшие школьники покупают обед для старшеклассников);
- родители могут отметить факт того, что ребенок стал часто просить деньги на «нужды» класса, поэтому важно выяснить этот момент у классного руководителя;
- ребенок приходит домой подавленным, в школу идет с большой неохотой.



Профилактика буллинга

Профилактика буллинга в школе должна строиться совместными усилиями педагогов, административного аппарата и родителей, тогда только можно говорить об успешности. Буллинг в школе как бороться – профилактика:

- создание таких условий в школе, которые не позволяют допустить проявления буллинга;
- если случай буллинга все же произошел, важны оперативные меры: разобщить жертву и буллера, для снижения стрессового воздействия;
- работа с детьми на укрепление личности и духа, упражнения на противостояние агрессии;
- определение форм буллинга, которые имеют место быть в школе;
- обсуждение проблемы на уровне классов, педагогического состава;
- беседа с буллерами и их родителями;
- коррекция деструктивного поведения агрессивного ученика, работа с его семьей.



Последствия буллинга

Буллинг оставляет неизгладимый след в психике всех участников процесса. Жертва издевательств – самая пострадавшая сторона и последствия зависят от того, насколько долго продолжалась травля. Самые частые психологические нарушения это снижение самооценки, закрепление статуса «жертвы», различные психосоматические расстройства, формирование неврозов и фобий. Страшно то, что среди жертв буллинга высокий процент [самоубийств](#).

Буллеры тоже сталкиваются с последствиями своего разрушающего поведения, став взрослыми людьми они с сожалением оглядываются на себя в прошлом, чувство вины и стыда сопровождает их всю дальнейшую жизнь. Такой отпечаток в душе не дает жить полноценной жизнью, человек часто мысленно возвращается в те моменты и как бы мысленно пытается их исправить. Но среди буллеров и много тех, кто связывают свою жизнь с криминалом и продолжают разрушающе действовать на людей и общество в целом. Ответственность за буллинг существует и действия буллеров уголовно наказуемы, об этом важно помнить.

Есть еще и категория наблюдателей или зрителей, которые видят издевательства, но проходят мимо, политика невмешательства дорого обходится жертвам буллинга, но также оставляет отпечаток в душе наблюдателя: голос совести притупляется, человек становится черствым, равнодушным, неспособным к сочувствию и состраданию, эти чувства просто в силу защитных реакций атрофируются.