



Фото из открытого источника:

<https://razvitie-krohi.ru/wp-content/uploads/2019/11/bullying-v-shkole.jpg>

## Буллинг в школе

(информация для родителей и педагогов)

Новое слово «буллинг» пришло к нам из английского языка *bullying* и означает *запугивание, травля, хулиган, задира, издевательства*. В школьной среде это агрессивная психологическая и физическая травля одного ребенка другим ребенком или группой детей, являющаяся проявлением детской жестокости. Это заносчивое, оскорбительное поведение связано с дисбалансом власти, авторитета или силы.

*Буллинг начинает всегда кто-то один*, а затем к нему присоединяются другие. Если жертва не сопротивляется, и учитель не пытается остановить травлю, никто не вступает за страдающего ребенка. Ребенок-жертва испытывает чувство безысходности, одиночества, боль, а в классе возможное на первых порах сочувствие к нему меняется на равнодушие и раздражение.

*Жертвами буллинга* могут быть даже сильные школьники, если на них давит группа одноклассников или других детей. Часто жертвы сами неосознанно провоцируют нападающих. *Например*, их неопрятный внешний вид, повышенная чувствительность и ранимость, явно выражаемое внимание учителя как к своему любимчику, разительное отличие в чем-то от одноклассников. *Однако в школах, где заботятся о воспитании человеческого достоинства, буллинг встречается редко.*

Ученики-агрессоры это буллеры. *Буллерами становятся* учащиеся, у которых нет уважения к родителям или взрослым. Им часто не хватает внимания и понимания. Они выплескивают тоску по родительской любви, которой у них нет. Своими действиями они пытаются привлечь к себе внимание. Как правило, большинство буллеров имеют нарциссические черты характера, не имеют чувства собственного достоинства и самоутверждаются за чужой счет. *Предрасположенность стать буллером* – это проявление эгоизма, агрессии, жестокости, расстройства психики.

В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы, преследователи*. *Преследователи* – это дети, которые под руководством *зачинщиков* осуществляют травлю *жертвы*. Могут быть и *нейтральные наблюдатели*, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием не препятствуют травле. Иногда среди одноклассников находятся *защитники жертвы*. Подчас появление защитника способно в корне изменить ситуацию, особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются. Однако довольно часто защитник жертвы сам становится изгоем.

**Причинами превращения детей в преследователей могут быть:** стадное чувство (*все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул*); надежда заслужить расположение лидера в классе; участие в травле от скуки, ради развлечения; страх оказаться в таком же положении или боязнь пойти против большинства;

самоутверждение, реванш за свои неудачи в чем-то другом (*дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников*).

**Характеристики потенциальных преследователей:** несамостоятельность, подверженность влиянию окружающих, безынициативность; конформизм, стремление следовать правилам в группе; неспособность признавать свою ответственность за происходящее, перекладывание вины на других; подверженность жесткому контролю со стороны старших, прежде всего, родителей, как правило, очень требовательных, склонных применять физические наказания;

– эгоцентричность и непрогнозирование последствий своего поведения (*Я и не подумал об этом*);

– неуверенность в себе, «дружба» с лидером в классе, трусливость и озлобленность;

– групповая жестокость (*закон толпы*).

**Зачинщики.** Это инициаторы школьного буллинга: обычно один-два человека в классе, инициирующие травлю часто из-за того, что им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников, которого они начинают дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры. Процесс отвержения начинается очень рано: уже во второй или третьей четверти в первом классе становится ясно, кто стал изгоем, а кто является инициатором его травли.

**Наблюдатели.** Это основная масса детей в ситуации школьного буллинга, которые нуждаются в серьезной помощи, так как испытывают чувство, характерное для травмированных – беспомощность перед лицом насилия,

чувство вины, что не вступились или не присоединились к буллингу, что делает их циничными и безжалостными по отношению к жертвам.

**Жертвы.** Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные, не способные постоять за себя, лишенные настойчивости, не умеющие демонстрировать уверенность и отстаивать ее, не способные спрятать свою незащищенность и провоцирующие повторение инцидента со стороны зачинщика. *Самая вероятная жертва* – учащийся, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его: краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы.

*Буллинг может быть:* **физическим** (умышленные толчки, удары, пинки, побои, иные телесные повреждения; действия сексуального характера (сексуальный буллинг)); **психологическим** (насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность).

**Психологический буллинг имеет ряд своих разновидностей.** *Вербальный или словесный буллинг* представляет собой словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. п.). *Например,* один ребенок говорит другому ребенку: «Ты очень, очень жирный, прямо как твоя мама». Дети, подвергшиеся вербальному буллингу, часто замыкаются в себе, становятся капризными или имеют проблемы с аппетитом. Они могут рассказать вам об обидных словах, которые кто-то произнес в их адрес, и спросить вас о том, правда ли это.

**Что необходимо делать? Советы родителям.** Во-первых, учите своих детей уважению. С помощью собственной модели поведения укрепляйте их в мысли о том, что каждый заслуживает хорошего отношения, – благодарите учителей, хвалите друзей, проявляйте доброе отношение к работникам магазинов. Развивайте самоуважение детей и учите их ценить свои сильные стороны. Лучшая защита, которую могут предложить родители, – это укрепление чувства собственного достоинства и независимости своего ребенка и его готовности принять меры в случае необходимости. Обсуждайте и практикуйте безопасные, конструктивные способы реагирования вашего ребенка на слова и действия хулигана. Вместе придумывайте основные фразы, которые ребенок может сказать своему обидчику твердым, но не враждебным тоном, *например:* «Твои слова неприятны», «Оставь меня в покое» или «Отстань».

Психологическим буллингом могут быть также *обидные жесты или действия*, например, плевок в жертву либо в ее направлении; *запугивание* (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо); *изоляция* (жертва умышленно изолируется, или игнорируется частью учащихся или классом); *вымогательство* (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть); *повреждение и иные действия с имуществом* (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы).

Еще одно новое слово и разновидность психологического буллинга - *«кибербуллинг»*, когда 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.). *Кибербуллинг* – это *виртуальный буллинг*, который отличается анонимностью, возможностью фальсификации, наличием огромной аудитории, возможностью достать жертву в любом месте и в любое время. Для кибербуллинга не нужны крепкие мышцы или высокий рост, необходимы лишь технические средства, время и желание кого-то терроризировать.

**Физический буллинг** проявляется как физическое запугивание с помощью агрессивного физического устрашения и заключается во многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом. *Например*, с ребенка привселюдно стягивают брюки на детской площадке. Когда это происходит, многие дети не рассказывают своим родителям об инциденте, поэтому необходимо следить за возможными предупреждающими сигналами и косвенными признаками, такими как необъяснимые порезы, царапины, ушибы, синяки, отсутствующая или порванная одежда, частые жалобы на головную боль и боль в животе.

**Что необходимо делать родителям:** если вы подозреваете, что вашего ребенка подвергают физическому насилию, начните случайный разговор – спросите, как дела в школе, что происходило во время обеда или на перемене, по дороге домой. На основе ответов выясните у ребенка, вел ли кто-нибудь себя оскорбительно по отношению к нему. Старайтесь сдерживать эмоции. Подчеркните важность открытой, постоянной связи ребенка с вами, учителями или школьным психологом. Документируйте даты и время инцидентов, связанных с издевательствами, соответствующую реакцию вовлеченных лиц и действия, которые были предприняты. Не обращайтесь к родителям хулигана (хулиганов), чтобы разрешить проблему самостоятельно. Если физическое насилие над вашим ребенком продолжается и вам нужна дополнительная помощь за пределами школы, обратитесь в местные правоохранительные органы. Существуют законы о

борьбе с запугиванием и домогательствами, которые предполагают оперативные корректирующие действия.

Недаром слово *«травля»* родственно глаголу *«отравлять»*. Ведь итоги подобного явления могут быть самыми серьёзными. И при этом, как ни странно, негативный опыт приобретают все участники издевательств: буллер, жертва и свидетели. Агрессивный ребёнок превращается в деструктивную личность, свидетели живут с чувством вины. Но больше всего страдает и наиболее тяжёлые травмы получает именно объект травли.

*Подготовлено по материалам:*

Е.Нериз, *психолог*, источник: <https://www.b17.ru/blog/71131/>

Е.Трушина, *клинический психолог*, источник: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/shkolnyy-bulling>

Н.Плотникова, *детский психолог*, источник: <https://kroha.info/razvitie/psychology/bulling-v-shkole>

