



Фото из открытого источника:

<https://i.ytimg.com/vi/uvzxZpTz2il/maxresdefault.jpg>

## Родителям и педагогам о том, кто и почему становится жертвой буллинга?

Согласно стереотипу, травят только «ботаников», новичков в классе, тех кто говорит с акцентом, носит необычную одежду, предпочитает необычную еду или придерживается другой религии, учеников с проблемным весом, носящих очки или ортодонтические брекеты. Суть отличий не важна — они просто должны быть *«другими»*. На самом деле, жертвой может стать кто угодно и поводом для начала травли может стать всё, что угодно – важно, что даже убрав этот «раздражитель», буллинг не прекратится.

Травля не начнется, если ребёнок, которого не принимает группа сверстников, имеет высокую самооценку, независимость от мнения окружающих, уверенность в том, что его защитят, причём именно на территории школы.

Скромность, робость, нарушенные коммуникативные навыки могут послужить сигналом для более агрессивных одноклассников о том, что перед ними новая жертва. При этом – преследуемый ребенок мало чем может самостоятельно противопоставить буллингу.

Есть некоторые особенности характера ребенка или условий его жизни, которые могут повлиять на попадание в ситуацию травли, как в роли жертвы, так и в роли преследователя. Например, наличие в семье агрессивного родителя может способствовать тому, что ребенок приспосабливается жить и общаться, стараясь не злиться, не привлекать внимания, не злиться в ответ, не расстраивать, а значит, формируется стратегия избегания конфликта. Или же ребенок длительное время испытывает дефицит физического и эмоционального тепла, и тогда он начинает неосознанно искать его среди сверстников.

Синдром жертвы буллинга – это прежде всего низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих и страх неудачи. Это мина

замедленного действия, которая будет срабатывать всегда, когда во взрослой жизни от человека потребуется принять важное решение, отстаивать свои права.

Впоследствии жертва не способна взять на себя ответственность за свои действия и одним из основных видов реакций становятся обвинения окружающих. Ощущение беспомощности, жалость к себе, фокус на проблемах, обвинение самого себя без выводов на будущее – также воздействуют на жертву разрушающим образом.

Последствия травли могут усиливать и усугублять уже имеющийся травматический опыт – сильнее «размывать» самооценку, расшатывать физические и психологические границы человека.

Зачастую недостаток социальных навыков у жертвы связан с трудностями в обучении: например, причиной могут быть синдром дефицита внимания и гиперактивность, дислексия. У жертвы буллинга могут быть и определенные психологические отклонения: тревожность, расстройства поведения, чрезмерная застенчивость.

Как правило, у жертв буллинга мало или вообще нет друзей. У них нет сети поддержки, а потому, когда начинается травля, агрессорам никто не мешает. Жертвы не могут или не хотят отстаивать себя вербально или физически, что только стимулирует и распаляет агрессоров, по этим признакам можно выделить два основных типа жертв травли: пассивных и проактивных.

Чтобы пассивной жертве спровоцировать агрессора, ей достаточно просто существовать. Пассивным людям трудно выражать мысли, чувства и желания. А когда они пытаются это сделать, то используют всегда непрямую самоуничжительную форму. Они не борцы (ни на словах, ни на кулаках), а потому позволяют другим себя унижать. Агрессоры в восторге.

Проактивным жертвам обычно недостает социальных навыков: это раздражает других и привлекает агрессоров. Как и пассивные жертвы, эти люди не любят бороться, а если вступают в противодействие, то чаще безуспешно. К сожалению, они обычно сами провоцируют столкновения, вследствие чего направленная на них агрессия кажется обоснованной. Проактивные жертвы нередко испытывают трудности в обучении — из-за дефицита внимания или гиперактивности, которые раздражают других.

Жертвами травли нередко становятся дети из семей с эмоциональным дисбалансом, а также раскогласованным стилем воспитания (эти факторы взаимосвязаны). Например, невовлеченность отца часто сопровождается сверхконтролем со стороны матери.

Но возможен и другой сценарий. *Риски виктимизации (стать жертвой буллинга)* выше для тех детей, которых критикуют и контролируют оба родителя. При этом критика носит, скорее, формальный характер: отец и мать ругают школьника, не углубляясь в саму проблему, то есть не помогая в ее решении. Например, школьника критикуют за то, что он вступил в конфликт, подрался с кем-то из одноклассников. При этом родители не вникают в суть проблемы: какова была ситуация, что послужило причинами конфликта, кто его инициировал. Они просто говорят, например, что «хорошие дети не дерутся», и все».

Гиперопека со стороны матери создает риски стать жертвой школьной травли для мальчиков. Для девочек они возникают при холодном и враждебном отношении матери. И наоборот, «материнское тепло и благоприятный климат в семье снижают интенсивность психологических последствий, в частности, депрессивной симптоматики, у детей, уже подвергшихся травле.

Если в семье хорошо построены коммуникации, то риск виктимизации (или переживаний по поводу травли) для ребенка ниже. И наоборот, в семьях с так называемым «разделенным коммуникационным профилем», когда люди закрыты, мало психологически поддерживают друг друга и пр. Детям, подвергшимся буллингу, бывает сложнее. Обсуждать переживания в таких системах не принято. А если общение на эти темы и есть, то оно происходит не в триаде «мать — отец — ребенок», а в диаде, то есть между ребенком и одним из родителей или с обоими, но раздельно.

Родителям и жертве буллинга, следует обратиться за помощью в разрешении ситуации, а также осваивать стратегии преодоления, в частности — связанные с развитием навыков общения. Обращение к психологу на ранних стадиях может помочь пережить опыт травли с минимальными последствиями и предотвратить ее долгосрочный эффект, в том числе формирование склонности в будущем вступать в токсичные отношения.

#### ***Подготовлено по материалам:***

**Ф. Зимбардо, психолог, Р. Сврд, психолог, источник:**  
<https://psyfactor.org/lib/bulling2.htm>

**И. Алексеева, психолог-консультант, заведующая кафедрой психологической помощи в кризисных и посттравматических состояниях, Институт практической психологии «Иматон» Санкт-Петербург, источник:** <https://psy.su/feed/2510/>

**А. Реан, заведующий Лабораторией профилактики асоциального поведения Института образования НИУ ВШЭ, М. Новикова, научный сотрудник Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ ВШЭ, источник:**  
<https://iq.hse.ru/news/234510072.html>

