

Буллинг в школе (травля) — это систематическая агрессия против одного ученика со стороны другого или группы, при которой жертва не может защитить себя. Простыми словами, буллинг — это когда кто-то намеренно делает другому человеку больно, проявляя эмоциональную или физическую агрессию, и делает это неоднократно.

Особенность буллинга — **повторяемость действий**. Это не единичный случай, а целая серия унижительных или жестоких актов, направленных на одну и ту же жертву.

Буллинг - это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

Виды

Некоторые формы буллинга в школе:

- **Физический** — удары, толчки, порча личных вещей.
- **Вербальный** — оскорбления, насмешки, угрозы, унижительные прозвища.
- **Социальный** — изоляция жертвы от сверстников, подрыв её репутации, распространение слухов и сплетен. Например, дети могут объявить бойкот однокласснику, игнорировать его присутствие, не приглашать на совместные мероприятия.
- **Кибербуллинг** — травля в интернете через социальные сети, мессенджеры, игровые платформы. Выражается в публикации компрометирующих фото, создании фейковых аккаунтов, массовых оскорблениях в комментариях.

*****словесная травля** — оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее;

распространения слухов и сплетен;

бойкота — одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду.

Как выглядит буллинг в школе?

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нём всегда есть три действующих лица:

Агрессор — тот, кто инициирует насилие или подключается к нему.

Жертва — тот, на кого направлено насилие.

Наблюдатели — те, кто не участвует в травле, но и не останавливает её.

Цель агрессоров — не один раз обидеть жертву, а изводить её системно, поэтому они выбирают не прямые формы агрессии, чаще всего — психологическое унижение, например: словесные оскорбления; используют изоляцию и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней); отбирают или портят вещи жертвы; заставляют совершать неприятные для жертвы действия; толкают жертву, кидают в неё предметы

Кто такой буллер

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

Кто такой буллер

Типичный агрессор или преследователь – это ребенок импульсивный, склонный самоутверждаться за счет более слабых. Такие дети нарочито открыто демонстрируют грубость, не проявляют сострадание, не подчиняются никаким правилам. **Они кажутся одиночками**, которым не хватает социальных навыков, **но** это ошибочное мнение. Зачастую такие дети находятся **достаточно высоко относительно социальной лестницы, у них много сообщников**. Кроме этого, такие дети обладают отлично развитым эмоциональным интеллектом, быстро и четко распознают эмоции других детей, это позволяет им управлять окружающими и даже взрослыми.

Статистика показывает, что 3% детей совмещают роль агрессора и жертвы. Они одновременно ведут себя агрессивно и при этом провоцируют других детей на агрессию. Их характеристики – гиперактивность, неуклюжесть, невысокий уровень самоконтроля, неспособность сосредоточиться на учебе, вспыльчивость.

Причины

Некоторые причины буллинга:

- **Желание самоутвердиться** — если ребёнок чувствует себя неуверенно или не пользуется авторитетом, он может пытаться «возвыситься» за счёт унижения более слабых сверстников.

Семейное влияние — дети, растущие в агрессивной или неблагополучной среде, часто переносят модель поведения из дома в школу. Если родители применяют физические наказания, кричат или унижают, ребёнок воспринимает это как норму и начинает вести себя так же с одноклассниками.

Подражание негативным моделям поведения. - Ребёнок может копировать агрессивные модели, которые видит в семье, среди сверстников или в медиа.

- **Бездействие взрослых** — когда учителя и администрация школы игнорируют признаки буллинга или не считают его серьёзной проблемой, агрессоры чувствуют себя безнаказанными.

- **Страх оказаться «белой вороной»** — в некоторых коллективах существует необходимость «быть как все», и дети могут травить того, кто выделяется (из-за внешности, поведения, интересов), чтобы не стать следующей жертвой. **Иногда буллинг используется как способ укрепить свою позицию в группе или избежать собственной изоляции.**

Отсутствие навыков конструктивного общения и решения конфликтов. Неумение выражать свои эмоции и решать проблемы мирным путём приводит к проявлению агрессии.

Особенности личности и темперамента. Импульсивность, раздражительность и склонность к агрессии могут только способствовать участию в буллинге.

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: буллы (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.



К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», **наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.**

В психологии даже есть термин «**травма наблюдателя**». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием. Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга

Жертвой буллинга может стать **абсолютно любой ребёнок**, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия не направлена на их детей.

Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим **физическим и психологическим признакам:**

- **Изменение отношения к школе** — школьник придумывает причины остаться дома: жалуется на плохое самочувствие, усталость или головную боль, участившиеся простуды и другие заболевания; возможны систематические прогулы.
- **Замкнутость и изменения в поведении** — ребёнок избегает разговоров о школе, выглядит подавленным или раздражительным (особенно после уроков). Возможны вспышки агрессии или слёзы без видимой причины. Теряется, когда нужно кому-то позвонить, чтобы узнать уроки;

- **Ухудшение успеваемости** — потеря интереса к учёбе, резкое снижение успеваемости по всем предметам.
- **Проблемы со сном** — частые ночные кошмары, бессонница или страх засыпать в темноте могут указывать на эмоциональное напряжение и стресс.
- нервный тик, энурез;
- **Длительное подавленное состояние**; печальный вид, беспокойство, тревожность;
- **Физические признаки** — порванная одежда, сломанные вещи, синяки, происхождение которых школьник не может объяснить.
- **Потеря друзей и одиночество** — ребёнок никогда не упоминает никого из класса, не приглашает одноклассников на день рождения, не хочет звать их к себе домой; склонность к уединению, нежелание общаться; излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. **С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник.** Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста.

Что делать родителям

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. **Главное успокоить, поддержать ребенка и поговорить.** Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

«**Я тебе верю**». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
«**Мне жаль, что с тобой это случилось**». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
«**Это не твоя вина**». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
«**Хорошо, что ты мне об этом сказал**». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
«**Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность**». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.
Старайтесь всегда поддерживать с детьми **доверительные отношения**, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Как противостоять буллингу

Способы борьбы

Если ребёнок стал жертвой буллинга, **родителям важно не игнорировать проблему** и помочь ребёнку преодолеть ситуацию. Рассмотрим самые простые шаги, которые может предпринять взрослый.

- Проводить регулярные беседы с детьми об их эмоциональном состоянии, обращать внимание на изменения в их поведении. **Поговорить с ребёнком** — он должен чувствовать, что родители его поддерживают и всегда готовы помочь. Важно снизить накал эмоций и подойти к делу рационально, выстраивать беседу без давления.
- Слушать, что говорит ребёнок о школьной жизни, друзьях и отношениях с окружающими.
- Следить за поведением в классе, на внеурочных занятиях, а также за отношениями между детьми.
- Обращать внимание на соматические жалобы (боли, бессонницу) и попытки избежать посещения школы.
- Вовремя реагировать и создавать безопасную атмосферу для ребёнка, в которой он может открыто рассказать о своих переживаниях.
- **Сообщить об этом учителю и школьному психологу** — сообща найти пути выхода из ситуации.
- **Напомнить ребёнку, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно**, — это поможет ему восстановить самооценку.

!!!Чего нельзя делать: обвинять жертву в том, что её травят, ждать, что ситуация разрешится сама, **путать травлю, конфликт и непопулярность.**

Что делать родителям

Объясните ребенку, что существует язык тела, именно на это обращают внимание окружающие. Нужно держать спину прямо, ходить уверенно, спокойно — это производит впечатление решительного человека, который уверен в себе и своих поступках. Объясните ребенку, что нельзя опускать взгляд во время общения, не скрещивать руки и не держать их в карманах, исключить заискивающий тон. Помогите обрести ребенку уверенность в том, что он талантливый, способный,

интересный. В этом случае он не так легко поверит агрессору и нападкам. Отдайте ребенка в спортивную секцию, на творческие курсы, подберите для него хобби, которое его заинтересует, отвлечет. Обязательно хвалите его за успехи, формируйте у ребенка здоровую самооценку.

Что делать учителю

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

Ситуация: две девочки объявили бойкот третьей. Учитель, получив согласие жертвы и её родителей, организует встречу с инициаторами бойкота и ещё четырьмя ребятами, занявшими нейтральную позицию. Преподаватель объясняет детям, что чувствует девочка и просит их придумать два-три возможных решения, как уменьшить её страдания. Чувствуя важность своей миссии, дети активно включаются в «проект». Раз в неделю все участники встречаются и рассказывают о своих успехах. Через несколько таких встреч ситуация, как правило, себя исчерпывает.

Однако к сожалению, не все родители находят поддержку со стороны школы. Тогда почти единственная «опция» — уход на семейное образование. Просто смена школы не всегда работает, так как травля может повториться. Во время семейного обучения у вас будет достаточно времени на обсуждение с ребёнком его травмирующего опыта.

Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Что делать ребёнку

- Игнорируйте агрессора, иногда это срабатывает – обидчик переключается на другого человека.
- Найдите друзей – в численности ваше превосходство, общайтесь только с теми, с кем вам комфортно. Проводите больше времени именно с ними, во время обедов, на переменках.
- Знакомьтесь с новыми людьми, с которыми у вас схожие интересы. Расширяйте круг общения.

- Не бойтесь говорить о проблеме – расскажите о ней друзьям, родителям, психологу. Так гораздо проще бороться с трудностями, страхом, отчаянием, а также контролировать эмоции.
- Учитесь постоять за себя, старайтесь не давать себя в обиду. Как правило, агрессор выбирает в жертву человека, который не в состоянии дать отпор.
- Подготовьте несколько моделей поведения на случай, когда на вас будут нападать.
- Любое авторитетное лицо, которому вы доверяете, должно вмешаться и быть в курсе ситуации.
- Учитесь уверенности в себе, это отпугивает агрессоров, которые всегда хотят самоутвердиться за счет более слабых. Не думайте, что единственная причина издевательств – вы сами. Часто на такое поведение агрессоров толкают проблемы в семье и таким образом они снимают эмоциональное напряжение.

Что делать, если ваш ребёнок — буллер?

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей, иногда достаточно постоянных саркастических замечаний.

Выводы

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.