

Что такое буллинг и как ему противостоять?

Буллинг (от английского *bulling* «запугивание», «издевательство», «травля») – это систематические акты агрессии, направленные против одной или нескольких жертв.

Обычно буллинг происходит в условиях замкнутой общественной группы: в рабочих коллективах, в армии, университете, чаще – в школе. С травлей в школе сталкиваются многие: одни с позиции жертвы, другие – со стороны наблюдателя, но говорят об этом далеко не все.

Согласно докладу ЮНЕСКО 2019 года «Что стоит за цифрами? Искоренение насилия и запугивания в школе», каждый третий ученик по всему миру сталкивается с травлей и насилием со стороны своих одноклассников. На кого-то такой опыт не оказывает особенно сильного влияния, но для некоторых может стать весьма травматичным и существенно отразиться в будущем.

Как проявляется буллинг в школе?

В школьной среде буллинг имеет 2 основные формы:

- физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;
- психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений и угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

В буллинге всегда есть три действующих лица:

- жертва, на которую направлено насилие;
- агрессор – тот, кто это насилие осуществляет;
- наблюдатель – просто наблюдает за процессом, не подключается к травле, но и не останавливает агрессивные действия.

Буллинг может принимать различные формы: угрозы, физическое либо психологическое нападение, распространение слухов, исключение ребенка из группы, игнорирование.

Буллинг ≠ конфликт!

Буллинг следует отличать от обычных конфликтов, которые, как правило, происходят разово и предполагают наличие какого-либо спорного вопроса. Травля же характеризуется системностью и протяженностью, ее цель – не просто напасть на жертву, а всячески унижить ее.

Участники конфликта понимают и осознают его суть, признают то, что они спорят (ссорятся, выясняют отношения). Когда речь идет о буллинге, агрессоры пытаются продемонстрировать насильственные действия по отношению к жертве как шутку, розыгрыш и часто сами не осознают пагубность своих поступков.

Конфликт предполагает наличие равных сил с обеих сторон. При буллинге сильные всегда обижают тех, кто слабее (физически, психологически), того, кто не может за себя постоять и дать отпор.

Буллинг – это не розыгрыш!

Не стоит путать буллинг с обычным розыгрышем, который часто можно встретить в дружеском коллективе. Основное отличие розыгрыша – смешно как инициатору шутки, так и объекту, на которого этот розыгрыш рассчитан – т.е. обеим сторонам. Если розыгрыш нравится только одной стороне и является обидным, унижительным, оскорбляет честь и достоинство человека – это уже не шутка, это травля. И тут совсем уж не смешно. Почему? Потому что любая с виду не такая уж обидная шалость может невероятным образом задеть человека и в дальнейшем привести к плачевным последствиям.

Как распознать, что ваш ребенок подвергся травле?

Специалисты выделяют основные признаки регулярной травли, которые ни в коем случае нельзя игнорировать:

1. Ребенок отказывается ходить в школу, проводить время на общественных мероприятиях, с друзьями.

2. Физические «отметки» (синяки, ушибы, ссадины и т.д.), не имеющие логического объяснения. Если они появляются на теле ребенка систематически, обязательно обратите на это внимание!

3. Ребенок стал грустным, замкнутым, тревожным, говорит о чувстве одиночества, затрагивает тему самоубийства либо принимает попытки к лишению себя жизни, есть признаки самоповреждений.

4. Все чаще наблюдаются проблемы со сном, аппетитом, концентрацией внимания. Снижается интерес и успеваемость в учебе.

5. Появились нервные тики (подергивания лица) или другие неврологические проблемы (заикание, энурез и др.).

6. У ребенка часто пропадают либо портятся вещи (книги, гаджеты), порвана либо испачкана одежда.

7. Ребенок ведет себя излишне уступчиво, проявляет осторожность.

Как помочь ребенку, ставшему жертвой буллинга?

Если ваш ребенок столкнулся с травлей, не закрывайте глаза на проблему, не ждите, пока она решится сама собой. Буллинг – очень серьезная проблема. Столкнувшись с систематической агрессией, ребенок особенно остро нуждается в поддержке и помощи взрослых, так как сам часто не может дать отпор. Очень опасно в такой ситуации оставлять его одного: со своими страхами, тревогами и чувством безнадежности, когда ему может показаться, что никто не поможет и никто не встанет на защиту. Детская психика очень хрупкая, легко травмируемая, и зачастую психологические травмы, полученные в детстве, дают о себе знать уже во взрослой жизни. Помните об этом!

Разговаривайте с ребенком: спросите у него о том, что происходит в школе, и как он к этому относится. Дайте ему понять, что вы готовы его поддержать и защитить. Фразы «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе решить проблему», «Вместе мы обязательно справимся» помогут ребенку больше доверять вам, почувствовать спокойствие и уверенность.

Не отмахивайтесь от ребенка высказываниями типа «Ты сам виноват», «Это твои проблемы» и т.д., не обвиняйте его в случившейся ситуации и не обесценивайте его чувства. Попробуйте вместе разобраться в проблеме, подключите к ее решению классного руководителя, психолога, других родителей. Постарайтесь, чтобы обсуждение данной проблемы носило конструктивный, спокойный характер, не набрасывайтесь сразу с обвинениями в адрес всех возможных причастных к этому лиц.

Рассмотрите возможность перевода ребенка в другой класс или другую школу.

Обратная ситуация: что делать, если ваш ребенок обижает других детей?

Бытует мнение, что агрессорами чаще всего выступают дети из неблагополучных семей либо пережившие насилие. Но начать травить других может и внешне благополучный ребенок из хорошей семьи.

Причины, по которым у ребенка может возникнуть агрессия к другим людям:

- сложности в общении (с родителями, сверстниками, педагогами);
- эмоциональные перегрузки из-за усталости, проблем в учебе, в семье;
- давление учителей, родителей;
- особенности психологического и физического состояния.

Не пытайтесь решить проблему руганью или наказанием – ребенок под страхом может временно прекратить агрессивные действия, но потом они возобновятся снова, еще с большей силой и озлобленностью. Ничто не происходит просто так: агрессия – это следствие, а причина – глубоко внутри. Обидчик может переживать сильные физические или эмоциональные страдания, таить обиду, злость на окружающих и поэтому проявлять насилие к другим людям.

Поговорите с ребенком о том, какие причины повлияли на его поведение, постарайтесь услышать, понять и помочь ему. Возможно, он поступает так из-за отсутствия внимания, желания получить признание или самоутвердиться. Ваша задача объяснить, что насилие – это плохой способ реализовать себя. Предложите иные способы для самореализации: кружки, секции, выступления, творческие инициативы, где бы ребенок мог показать свои лидерские качества в позитивном ключе.

Развивайте у ребенка эмпатию – способность чувствовать и сопереживать другим. Поговорите с ним о том, как чувствует себя жертва, на которую направлена агрессия, хотел бы обидчик оказаться в этой роли.

Если вы понимаете, что не в силах достучаться до своего чада и справиться с ситуацией самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу, обговорите проблему с педагогами, родителями других детей.

Как себя вести, если вы стали свидетелями травли?

Не будьте равнодушными. Буллинг и насилие – это не норма. Нет гарантии, что агрессия однажды не коснется вас как свидетеля ситуации. Попробуйте поставить себя на место жертвы: вы бы хотели получить помощь и защиту от окружающих?

Родители, объясните своим детям, что насилие недопустимо и о нем нужно говорить. Обычно, если в классе существует травля, многие ее осуждают, но боятся говорить об этом открыто. А рассказать об этом необходимо – учителям, педагогам, родителям. Возможно, ваше неравнодушное отношение к чужой беде поможет предотвратить трагедию.

Вместо заключения

Известный американский общественный деятель и активист Мартин Лютер Кинг писал: «Ненависть порождает ненависть, насилие порождает насилие, и жестокость поражает жестокость в раскручивающейся спирали всеобщего разрушения...Цепная реакция зла – ненависть, порождающая ненависть и войны, порождающие новые войны – должна быть разомкнута, или иначе мы скатимся в темную пропасть самоуничтожения».

В мире и так достаточно насилия – оно происходит постоянно, изо дня в день. В наших же силах проявить сопереживание и заботу о других, оказать помощь тем, кто в ней особенно нуждается, не быть равнодушным к тому, что происходит вокруг нас.

Отдел общественного здоровья
Брестского областного ЦГЭиОЗ