

Буллинг – это агрессивное поведение относительно человека, проявляющееся в насилии, травле, преследовании, терроре. Можно сказать, что это своеобразное психологическое жестокое избиение человека, при этом менее радикальные действия, такие как сплетни, обзывания, жестокие шутки не относятся к данному виду насилия и называются моббингом. Буллинг является неосознанной агрессией с повторяющимися актами насилия, единичные случаи ссор или игнорирования нельзя причислять к этому феномену. Но к буллингу относятся эпизоды регулярного физического избиения или мероприятия, способные довести до суицида или вызвать его попытку.

Среди подростков все чаще встречаются буллинг, травля и преследование, по данным статистики около 45% детей подвергались подобным нападениям, а 20% регулярно сами занимаются подобными деструктивными воздействиями. Изначально буллинг предполагает неравенство сил – физических, психологических или численных, что обеспечивает острую эмоциональную реакцию со стороны жертвы и невозможность противостоять.

*Обычно агрессор сильнее именно в том месте, где у жертвы слабое место – одиночек травят группами, физически слабых обижают сильные и выносливые, неустойчивых психически задирают психологические лидеры и серые кардиналы. Повторяемость насилия вызывает чувство безысходности и постепенно формирует позицию жертвы, когда человек уже не способен сопротивляться.*

Школьный буллинг проявляется с начальных классов, когда старшеклассниками устраивается дедовщина и у малышей отбирают карманные деньги, обеды, игрушки, телефоны и прочее. С возрастом к средней школе практически исчезают физические проявления, полностью уступая место психологическому террору – в ход идут сплетни, унижительное обращение и оскорбительные шутки, особенно тяжело переносятся жертвами тотальный бойкот и игнорирование.

Характерным является механизм возникновения подобного поведения. Всегда буллинг начинается с одного человека, который таким способом пытается укрепить свой авторитет, повысить

самооценку или просто привлечь внимание группы. На первых этапах общество может разделиться на тех, кто поддерживает подобную линию поведения, равнодушен и тех, кто порицает и осуждает агрессора. Со временем ситуация меняется, если жертвы буллинга никак не сопротивляются происходящему и допускают продолжение насмешек. В лучшем варианте защитники теряют всякий интерес и ведут себя равнодушно, но чаще у них накапливается раздражение относительно покорной позиции жертвы.

### **Что такое буллинг**

Буллинг как социальное явление, возникает в тех коллективах, где личность обесценивается, а потребности в признании, принятии и понимании подвергаются существенной депривации. В подобных невыносимых для личности условиях сначала развивается апатия, со временем сменяющаяся агрессией, как неосознаваемой попыткой сопротивления. Если человек воспитывается и находится в условиях, где ценность человеческого достоинства всегда выше соблюдения формальных правил и не существует директивных необоснованных запретов вероятность стать буллером или жертвой стремится к нулю.

Помимо обстановки существует и ряд личностных черт, способствующих тому, чтобы стать жертвой. Так, нападкам чаще подвергаются люди, не вписывающиеся в понятие нормы, выделяющиеся среди остальных, причем не важно, в какую сторону тип странности (одежда, поведение, таланты, вкусы, тембр голоса и прочее). Жертвами часто становятся новые члены коллектива, которые не стремятся подстраиваться под общепринятое поведение – инициативность, дружелюбие, помощь всем окружающим могут стать причинами для агрессии, если не являются нормами в новом обществе.

Повышенная чувствительность привлекает тиранов и моральных садистов, поскольку обидеть такого человека просто и можно получить очень яркую эмоциональную реакцию. Также жертву могут создать искусственно, благодаря влиянию авторитетов. Так происходит, когда старший (учитель, руководитель) намеренно унижает и оскорбляет человека в присутствии коллектива. Мотивация вышестоящего может быть сугубо личной, но психология групп такова, что со временем

остальные члены подхватывают разрешенную модель поведения, не имея претензий к жертве.

Вероятнее, что нападкам даже в новом месте, подвергнется тот, кто подвергался им ранее. Большинство жертв подвергаются травле не только в школе, но и дома, обычно для них насилие является привычным, и они могут провоцировать окружающих, поскольку бережное отношение вызывает массу тревоги. Неспособность отвечать обидчикам, стремление занять пассивную позицию, отсутствие собственного мнения или наоборот резкая конфронтация с группой (отсутствие участие в общих играх или занятия) могут спровоцировать агрессоров.

Жертвы буллинга невозможны без буллеров – насильников, обидчиков, агрессоров. Для того чтобы данные качества начали проявляться также существуют определенные предпосылки.

**Первоочередная и самая важная причина находится в наиболее раннем детстве и особенностях семьи. При дефиците родительского внимания и любви, граничащего с равнодушием, неизвестны понятия запретов и авторитетов, уважительного отношения и построения органичных отношений. Подобная ситуация вызывает много внутреннего протеста, боли, а потом и агрессии, как движущей силы изменений. Направить этот поток претензий на родителей нельзя, поэтому ищут кого-то более слабого. Такие дети ищут власти хоть в каком-то кусочке своей жизни, а буллинг дает власть еще и над жизнью и настроением других. Это своеобразный способ получения доказательств своего превосходства и значимости, движимый психологическими травмами и нарциссическими чертами личности.**

Буллерам характерно полярное мышление и разделение мира на черное и белое, точно так же и люди в нем либо с ними, либо против них. Присутствуют частые негативные отзывы об окружающих и тщательность в выборе контактов, причем критерием будет служить то, насколько человек достоин внимания агрессора, как высшего и значимого. Но, не смотря на безапелляционность, все агрессоры боятся поражения, поскольку в случае очень многое стоит на кону – для этого они выбирают в

жертву не того, кто объективно слабее, а того, кто не сможет ответить.

Последствия буллинга невозможно игнорировать, причем они касаются всех участников процесса.

Наиболее известны случаи, когда жертва совершает самоубийство, что вызвано неспособностью найти выход из ситуации и невозможностью терпеть издевательства. Еще одним способом ухода от ужасающей действительности является алкоголь и наркотики, которые жертва может начать употреблять для снятия психоэмоционального напряжения. Кроме этого возможны регулярные прогулы, снижение интеллектуальных и мнестических показателей, продуктивности работы. Могут появиться неврологические нарушения, проблемы со сном и аппетитом, психологические проблемы, требующие вмешательства специалиста.

У жертв повышается тревожность и депрессия, иногда, доходящие до клинических случаев, регулирующийся медикаментозно. Присутствуют нарушения в межличностных отношениях, стремление к одиночеству, неспособности конкурировать в профессии. Это приводит к ограничению контактов и выбору сфер деятельности вне коллектива. Кроме того буллинг способствует психосоматическим расстройствам, нарушениям в работе сердца, проблемам с питанием.

Для агрессоров буллинг также имеет множество негативных последствий. Наиболее частым оказывается социальная нереализованность, поскольку выбранные пути достижения результата не работают во взрослой жизни. Трудности в общении связаны с всеобщей ненавистью – в семье это тираны, в карьере успех достигается любыми путями, что не способствует формированию теплых отношений. Тирания может привести к личностным нарушениям патологического спектра.

## **Буллинг в школе**

Школьный буллинг имеет градацию тяжести и проявлений. Наиболее серьезным, заметным и ведущим за собой не только психологические нарушения является **физический буллинг**. При нем жертва регулярно подвергается физическому насилию, избиениям, членовредительству. Примерами такого могут быть привычные дерганья за косички или толкания в коридоре, а могут быть и крайне жестокие проявления, такие, как ломание пальцев, нанесение порезов, выжигание кожи и прочее.

**Поведенческий буллинг** может иметь пассивную форму, к которой относится игнорирование личности, бойкот, изоляцию от общественной жизни коллектива. К активной форме относятся шантажи, вымогательства (обычно денег, телефонов), распространение сплетен и намеренное создание негативных условий (порча вещей или их кража, закрывание в шкафах или темных комнатах).

**Самый легкий вариант** – это вербальный буллинг, который проявляется в оскорблениях, насмешках, унижениях, возможно проклятиях. С развитием технологий появилось новое понятие кибербуллинга, когда издевательства происходят в сети, где жертве могут присылать оскорбительные или угрожающие письма, а также выкладывать фото и видео (реальные или смонтированные), призванные унижить достоинство человека.

**Первопричин у школьного буллинга две: родительская семья и учителя.** Модели поведения, принятые между родителями, их отзывы относительно окружающих, способы решения конфликтов впитываются детьми и в дальнейшем воспроизводятся в школе. Влияет и степень удовлетворенности личностных потребностей самого ребенка. Множественные комплексы, недостаток внимания и любви могут приводить к возникновению буллинга. Это касается, как формирования поведения жертв, так и агрессоров – родительские сценарии могут учить прятаться и страдать или сопротивляться и манипулировать. Наличие психологических травм может заставить ребенка причинять вред другим, привлекая

к себе внимание или покоряться издевательствам, считая это нормой.

Провоцирование буллинга со стороны преподавателей обусловлено их профессиональным выгоранием, низким уровнем квалификации или недостаточной личностной зрелостью. Именно учитель может запустить или остановить травлю. Так, если присутствуют оскорбления учеников при всем классе, унижающие сравнения, неадекватные проступкам наказания, применение физической агрессии, то со временем ученики перенимают такую линию поведения. Учитель может самостоятельно создавать будущих жертв не только вербальными комментариями, но и выражением лица или небрежно брошенной тетрадь. Придумывание прозвищ для учащихся, а также игнорирование агрессивных проявлений – позволяют единичному акту психологической агрессии развиться в буллинг, благодаря учителю.

Независимо от причин, школьный буллинг, травля включают в себя несколько действующих лиц – агрессоров, жертва и наблюдатель. К последним могут относиться и учителя, игнорирующие происходящее, и дети, нежелающие попасть на место жертвы, и родители, не верящие в подобное. На начальных этапах присутствуют сопротивляющиеся и отстаивающие права жертвы, но поскольку результаты минимальны и активности от самого пострадавшего не видно, такие равнодушные вскоре уходят в тень или присоединяются к буллерам. Только в случае, если защитники эмоционально, морально, физически или по статусу превосходят обидчика, то буллинг в школе останавливается при первом же инциденте, если с ним бороться. Так, если учитель резко и жестко отреагирует на подобные проявления, то вероятность повторения исключается. Безнаказанность в свою очередь влечет за собой распространение травли и на других учеников.

Как остановить детскую травлю – буллинг

При возникновении повторяющихся эпизодов травли ребенку необходимо обратиться к старшим – родителям, учителям, старшим братьям или друзьям. Решать ситуацию часто невозможно, поскольку агрессор не слышит доводов и не реагирует на замечания. Важно просить о помощи только тех людей, с кем сложились хорошие отношения, поскольку формальное замечание от вынужденного учителя может только усугубить ситуацию.

Для преподавателей главным правилом является отсутствие равнодушия и позиции наблюдателя – не нужно давать свободу детям для поиска путей решения. Каждому буллеру необходимы зрители, и чем их больше, тем сильнее укрепляется его авторитет, если в этот процесс включены еще и учителя, то обидчик становится непобедим. Показывать свою физическую силу нельзя, необходимо вывести агрессора на диалог и открытое, доверительное обсуждение ситуации.

Внимание необходимо обращать сразу же, по факту свершения поступка, причем ради этого можно остановить процесс урока. Важно переводить внимание обидчика на задания и изучение нового материала, а не акцентировать на запрете и тем более, не употребляя унижающих высказываний (например «не трогай его, он и так дефективный»).

Родителям необходимо создавать безопасное пространство дома, где ребенок может быть собой, не бояться порицания и насмешек, что будет способствовать своевременному информированию о проблемах в школе. От родителей требуется терпение и выдержка, чтобы дождаться откровенности и остановить свою первую эмоциональную реакцию, которая может быть сложной для осознания малышом. Оптимально делиться собственными случаями из жизни, успешными примерами преодоления подобных ситуаций. Возможно, простого признания неправоты обидчика будет достаточно для того, чтобы тот, кто оказался жертвой придумал, как противостоять дальнейшим издевательствам. Ребенок может попросить вас вмешаться, тогда

лучше обсудить с ним варианты разговора с агрессором, его родителями, учителями или всем вместе.

Если родители узнают, что обидчик как раз их ребенок, то нельзя применять наказания, поскольку это только укрепит его модель, где сила правит реальностью. Кроме того, наказание может еще сильнее отдалить родителей и ребенка, что нельзя допустить, если его поведение вызвано недостатком любви и принятия. Следует организовать откровенный разговор, понять причины, приведшие к данной ситуации, а потом организовать диалог со всеми участниками событий. Если родители смогут восполнить недостающие ребенку тепло и любовь, то он сможет искренне извиниться перед тем, кого обижал, часто даже потом становится его защитником.

### **Профилактика буллинга**

Важно максимально быстро обеспечить ситуацию и внешние условия, препятствующие возникновению буллингу. В семье необходимо уделять достаточно внимания и обучать ребенка мирному взаимодействию. Также важно привить чувствительность к допустимому формату обращения и укоренить внутреннюю силу при самозащите.

Школьная система нуждается в переориентации своих ценностей с усвоения материала на личность каждого ученика. Психологический климат в классе, взаимопомощь учеников играют важную роль в профилактике буллинга. Сплочение коллектива, проведение классных часов с основами психологии и тренингами социальной коммуникации способствуют личностному развитию и укреплению позиции каждого ребенка.

Неоспоримое влияние имеют фильмы, сериалы, книги и игры, где показаны различные способы взаимодействия людей, и степень агрессии несколько завышена (особенно в боевиках и сражениях). Информация из игр, где после десятого удара о стену, человек встает невредимым, и из фильмов, основой которых является



черный юмор, сильно деформирует представление о реальности. Запретить или ограничить контакт с такими продуктами невозможно, но можно показать реальную сторону вещей, например, записав на бокс, где ребенок почувствует реальную боль и сможет оценить силу.

Во всех сферах жизни ребенка необходимо скорейшее его отделение от стрессовых факторов: насилие в семье и школе, нездоровый коллектив, депривация ведущих потребностей личности, а также первые проявления буллинга. Важно отслеживание деформаций психики после пережитого буллинга и оказывать своевременную психологическую помощь таким людям. У перенесших травлю, развиваются определенные психологические особенности и отклонения, которые могут портить не только их личную жизнь, но и провоцировать возникновение насилия в новом коллективе, куда они попадут.

Детей необходимо обучать правилам противостояния насилия, разрабатывая для этого специальные тренинги или упражнения. Взрослые могут делиться историями из собственной жизни, можно смотреть фильмы. Главная задача – обеспечить большой поток информации и примеров об уважительном отношении и способах противостоянию насилию.