

«Особенности современного буллинга: коммуникации без риска».

Травля в школе – сложная и тяжелая тема. Каждый третий ребёнок в России сталкивался с буллингом в школе, при этом каждый десятый никому об этом не рассказывал. Ещё около 10% ребят участвовали в буллинге как агрессоры или свидетели. Такие данные в конце 2020 приводили в Общероссийском народном фронте. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, так как этот период сопровождают ускоренное физическое и половое созревание, психологические и физиологические колебания, стремление подростков к повышению своего социального статуса.

В буллинге много ролей. Три основные: **булли** (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 других обучающихся «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.

Не зря в психологии существует 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.

Важно понимать, что буллинг это не просто конфликт! Цель преследователей – намеренное и продуманное преследование жертвы, ее унижение и подчинение, а не поиск компромисса и взаимного согласия. Буллинг от конфликта отличает прежде всего **систематичность**. Жертву травят месяцами и даже годами. Буллинг ведётся **публично**. Травля может начинаться с психологической агрессии, перерасти в физическую агрессию и кибербуллинг. Вариантов, к сожалению, очень много.

Страдания и боль жертвы оцениваются как победа и власть.

Травля происходит систематически и растягивается во времени, т. е. становится осознанным преднамеренным длительным процессом. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков.

Важно понимать, что без вмешательства взрослых невозможно остановить травлю и защитить жертву буллинга, обеспечить ее безопасность.

Буллинг проявляется во многих формах – существуют вербальная, физическая, социальная формы буллинга, а также кибербуллинг.

Вербальный (словесный) буллинг - это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо. **Характерные признаки:** 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.

Физический буллинг - физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается во многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом. **Характерные признаки:** 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.

Социальный буллинг- социальное запугивание или буллинг с применением тактики изоляции предполагает, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то игра, занятие спортом или общественная деятельность, демонстративное нежелание общаться, взаимодействовать, «существовать в одном пространстве». **Характерные признаки:** следите за изменениями настроения своего ребенка, его нежеланием поддерживать участие в компании сверстников, и большим, чем обычно стремлением к одиночеству. Девочки чаще, чем мальчики, испытывают социальную изоляцию, невербальное или эмоциональное запугивание. Душевная боль от такого вида буллинга может быть такой же сильной, как от физического насилия, и длиться намного дольше.

Киберзапугивание, кибербуллинг - кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Причем буллинг в личном общении и кибербуллинг часто могут происходить одновременно. **Характерные признаки:** ребенок проводит больше времени в Интернете, общаясь в социальных сетях, бывает при этом грустным и тревожным. Даже если он читает неприятные сообщения на своем компьютере, в телефоне или планшете, это может быть его единственным способом социализации. Важно обращайте внимание, есть ли у ребенка проблемы со сном, старается ли он остаться дома и не ходить в школу, или отказывается от любимых занятий.

Как понять, что ребёнок систематически подвергается травле в школе?

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

- подавленное состояние;
- замкнутость и нежелание разговаривать о том, что происходит в школе;
- нежелание ходить в школу, снижение успеваемости;
- ребенок может проявлять признаки сниженного настроения, постоянной грусти, что может сочетаться с беспокойством, суетливостью или раздражительностью.
- начинают проявляться такие эмоциональные реакции, которые несвойственны ребенку.
- изменение привычек (лишний вес, стиль и тд).
- нарушение сна (много или мало спит).

Важно понимать, что обучающиеся, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств в крайних случаях 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, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — подключить к проблеме как можно больше авторитетных взрослых. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

Что делать родителям?

Если у ребенка наблюдаются какие-то из вышеперечисленных признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребенком. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с педагогами, классным руководителем, школьным психологом, администрацией школы, так как они, по идее, не могут не видеть того, что происходит на территории образовательной организации.

Если ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно очень спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь пострадавшему. Наиболее важные моменты, на которые стоит обратить внимание и выстраивать свою работу, опираясь на них:

- **Не игнорировать.** Если к вам пришел ребенок и говорит о том, что в школе он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова, говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребенку доверенным авторитетным взрослым, уничтожают доверие. Он понимает, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своем горе.
- **Поговорить с ребенком.** Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно.
- **Трезво мыслить, но не молчать.** Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.
- **Найти занятие.** Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом, искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей.
- **Психолог.** Да, сходить вместе к хорошему детскому психологу – правильная мысль. Психолог может дать рекомендации не только ребенку, но и взрослому.
- **Радикальные решения.** Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребенка в другую школу, обращение в полицию и т.д. Но тут важно, чтобы с ребенком все равно поработал психолог, который сможет немного сгладить острые углы,

проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив.

Фразы, которые помогут 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.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи!!!

Для педагогов:

Если в вашем классе появилась ситуация, которая напоминает травлю ребенка одноклассниками, – следует отнестись к этому внимательно. Важно авторитетно пресекать малейшие попытки буллинга в классном коллективе, показывая, что подобное поведение недопустимо. Что следует делать?

- **Поговорите с детьми.** Хорошо, если беседа стоит в рамках восстановительного подхода. Максимально спокойно, доброжелательно обсудите с каждой стороной сложившуюся ситуацию. Обсудите не только роль жертвы и агрессоров, но и что чувствуют те, кто становится свидетелем буллинга и как им себя вести.
- **Поговорите с родителями.** Родители должны знать о том, что происходит с их ребенком. Далеко не всегда он самостоятельно пойдет и расскажет им о том, что над ним издеваются в школе. Многие жертвы буллинга боятся суровой расправы и дети продолжают терпеть издевательства и молчать. Помимо родителей жертвы, имеет смысл поговорить и с родителями обидчиков. К сожалению, часто бывает так, что они также пребывают в неведении о том, что творят их дети.
- **Должны знать все.** О проблеме буллинга обязательно должны знать школьный психолог, директор школы, педагогический состав и классный руководитель. К психологу можно аккуратно направить всех участников процесса, чтобы он мог отдельно поговорить с каждым. Классный руководитель должен быть в курсе, что происходит в его классе, а директор – в его школе.

- **Я – твой друг.** Ребенку важно понимать, что он не один. И если дома у него есть родители, которые в большинстве случаев на стороне ребенка и могут его защитить, то в школе такой защиты у него нет. Именно поэтому важно дать ему понять, что вы – тот взрослый, который готов предоставить ему защиту, с которым можно поговорить, обсудить проблемы.

Важно отметить, что теоретические знания обучающихся по борьбе с кибербуллингом не приносят должного результата. Опыт работы показывает, что наиболее эффективны тренинги и моделируемые проблемные ситуации, в процессе которых ребенок отрабатывает полученные навыки на практике. В нашей школе на протяжении 3 лет реализуется эффективная коррекционно-развивающая программа «Коммуникации без риска», направленная на формирование навыков эффективного общения подростков, на снятие тревожности, повышение самооценки, оказания поддержки, расширение и обогащение навыков общения, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Для ребенка

Если так получилось, что ребенок стал жертвой буллинга и испытывает на себе агрессию и негатив со стороны одноклассников, то что делать в этой ситуации?

К сожалению, каких-то универсальных советов и «лекарств» от буллинга не существует. Тут все очень индивидуально и зависит от множества факторов – мотивы агрессоров, личность жертвы, обстоятельства вокруг.

Как показывает практика, попытки жертвы как-то улучшить и изменить свою «неправильность» мало к чему приводят, т.к практически всегда буллинг начинается из-за желания агрессора веселиться, властвовать и самоутвердиться. И так как же быть тому, кто подвергается ежедневному издевательствам в классе? Есть несколько рекомендаций, которые, вероятно, смогут облегчить жизнь:

- **Поговорить с обидчиками.** Выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.
- **О травмах должны знать!** Ребенок должен знать, что если тебя постоянно избивают или физически унижают не надо молчать об этом!
- **Расскажи!** Важно, чтобы ребенок мог поговорить с теми взрослыми, которым ты доверяет. Это могут быть родители, школьные учителя или психолог, это

могут быть друзья не из школы или родственники. Взрослые могут помочь изменить ситуацию. Главное, чтобы все не затихло. Не молчи об этом!

- **Психолог – твой друг.** Важно, чтобы обучающиеся могли обратиться к психологу лично. Психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать. Порой незнакомому человеку бывает проще рассказать о том, что на душе, что беспокоит.

Несколько постулатов, которые ребенок должен знать с детства:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам.
- 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.

Необходимо помнить о том, что буллинг в школе может иметь катастрофические последствия, и нужно всеми силами стараться его предотвращать.

Согласно статистике, около 45% людей, которые в школьные годы были жертвами буллинга, во взрослой жизни более подвержены депрессии. У них могут наблюдаться разнообразные психические расстройства. Чтобы не допустить этого, важно не бездействовать и не пускать все на самотек, а бороться и решать проблему. Всем. Ведь...

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.