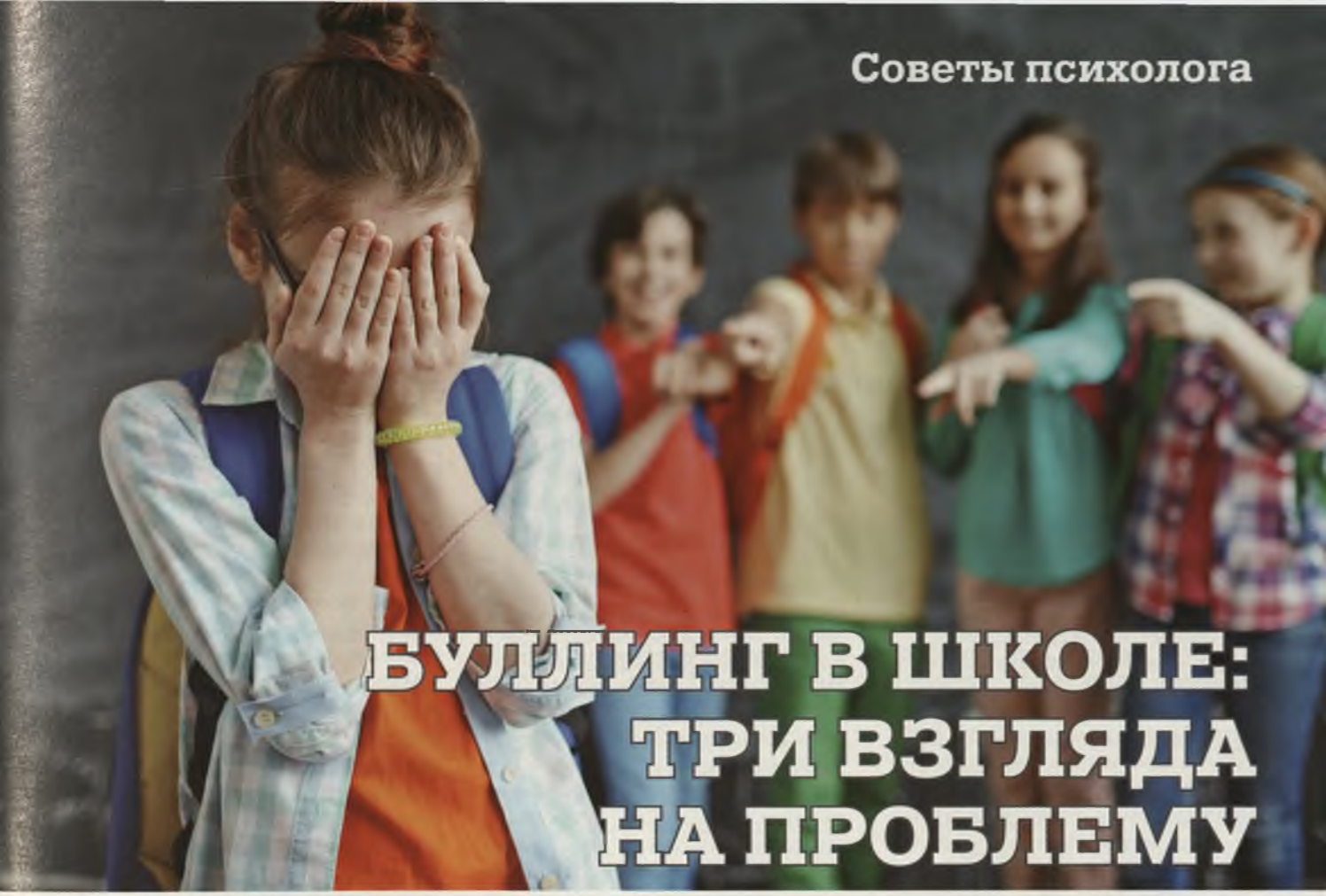


БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: ТРИ ВЗГЛЯДА НА ПРОБЛЕМУ

Всё чаще в СМИ встречаем пугающие заголовки: «Подростки выложили в Сеть видео с избиением одноклассника», «Девочка покончила жизнь самоубийством из-за травли в школе». Всё это буллинг. Слово – новое, явление – старое. Остросоциальное. На него нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость, порой, переходит все допустимые границы. Как бороться с этой проблемой жертве, родителям, учителям?

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ СТЕЛЬМАХ, детский психолог

Часто сталкиваюсь с обращениями родителей, чьих детей в школе кто-то толкал, прятал им тетради, крал письменные принадлежности, звонил, издевался над ними, не допускал к игре, писал оскорбительные комментарии в социальных сетях. Наибольшая агрессия наблюдается в IV–VI классах. В этом возрасте дети могут дразнить друг друга, но говорить, что это шутка.

ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, КВАЛИФИЦИРУЮЩИЕСЯ КАК ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ:

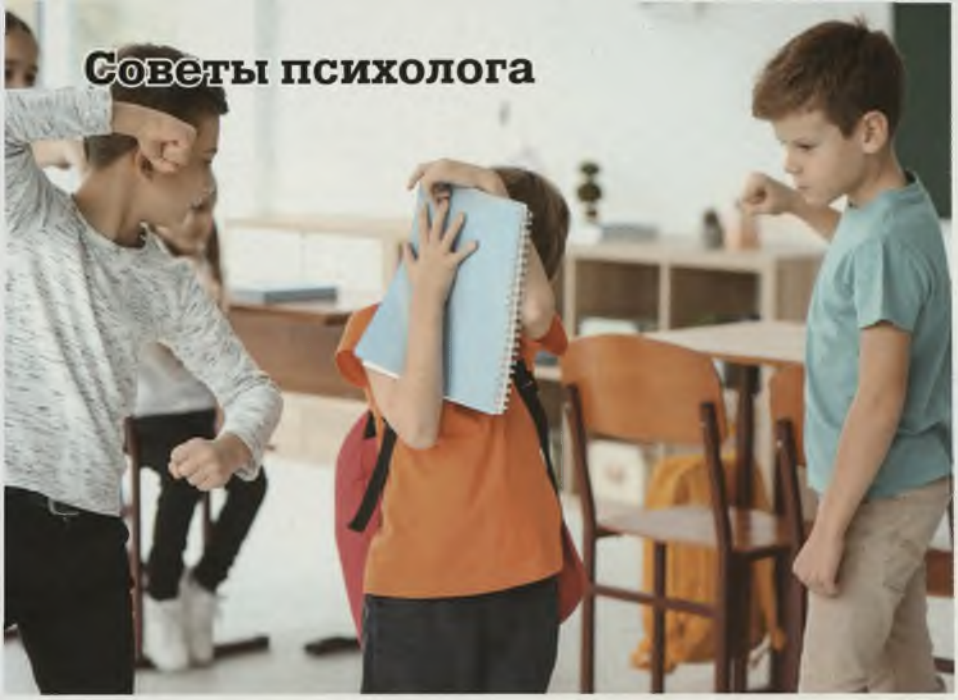
- **вербальное психологическое насилие** – издевательства, злоба, насмешки, унизительные сплетни, угрозы;
- **невербальное психологическое насилие** – игнорирование, неприятие, отклонение, исключение;
- **физическое насилие** – щипание, толкание, избиение на протяжении некоторого времени;
- **экономическое насилие** – захват или уничтожение вещей, денег, рэкет;
- **сексуальное насилие** – словесное (вульгарные предложения, комментарии, слухи), невербальное (жесты, специфические взгляды, звуки, вызывающие ассоциации с сексуальным поведением) и/или физическое (прикосновения, удержание, раздевание или демонстрация себя, принуждение и изнасилование).

ТРАВЛЯ КРУГЛОСУТОЧНО

В последние годы буллинг приобрёл новые формы. До недавнего времени одной из распространённых издевательств была повторяющаяся агрессия по отношению

НАША СПРАВКА

Буллинг (травля) – агрессивное преследование одного из членов коллектива лицом или же группой лиц, не обязательно из одной формальной или признаваемой другими группы. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. Жертва обычно оказывается не в состоянии защитить себя от нападок. Этим буллинг отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической формах. Встречается во всех возрастных и социальных группах.



к жертве. Сегодня дети и подростки живут в двух мирах – онлайн и офлайн. Дети могут сидеть за одной партой, не разговаривая друг с другом, но один в это время будет унижать другого в интернете, оставляя нелепые комментарии. В Сети ничего не теряется. Иногда достаточно одного оскорбительного комментария, и отрицательное мнение достигает тысячи человек. Такой комментарий может решающе повлиять на судьбу жертвы.

Благодаря жизни в Сети, новая форма насилия проявляется в отношении ребёнка 24 часа в сутки в любом месте. Такая ситуация не обязательно должна происходить несколько раз, чтобы заклеймить человека, который в данном случае является жертвой. Даже единичный негативный опыт может пагубно сказаться на детской психике, что уже говорить о хроническом насилии...

ПСИХОЛОГИЯ БУЛЛЕРА

Раньше считалось, что буллинг начинает тот, кто просто не знает, как общаться нормально, поэтому таких ребят пытались научить коммуникативным навыкам, но безрезультатно. На самом деле эти дети обладают неадекватно завышенной самооценкой. Они искренне уверены, что особенные, имеют больше прав и «законные основания» быть высокомерными, решать судьбы других и повелевать. Некоторые буллеры действительно что-то умеют делать лучше других, например хорошо рисуют или быстро считают, но большинство ничем особенным не выделяется. Однако при этом всё равно убеждено в своей исключительности, дающей ему право наказывать других, быть агрессивным, систематически травить, устанавливать свои законы.

Законы буллинга – это законы уголовного мира: власть принадлежит сильным, удел слабых – быть использованными для нужд сильных. Бывает так, что буллер как-то связан с этим миром, считает его приемлемым для жизни (семейная среда, друзья во дворе, пример старшего брата и т.д.). Примерно половина буллеров – те, кто в других местах сам является жертвой насилия, но вторая половина – дети, которых никто не бьёт и не притесняет.

Сегодня превалирует клинический подход к буллингу, означающий, что длительная настойчивая травля – маркер серьёзного личностного расстройства. Эмоциональная сфера буллера нарушена, хотя волевая выглядит здоровой. Такой ребёнок всегда добивается своего, его интеллект способен анализировать, но совесть не останавливает и не позволяет принимать решения, за которые он мог бы на самом деле ответить.

Потребность в самоутверждении за счёт унижения других людей говорит о «сломанной» системе самоценности, нарушении развития эмоциональности, личностной патологии. Чем раньше буллер столкнётся с конфронтацией, тем скорее он «опомнится». Конфронтация – твёрдая, не агрессивная позиция «Так нельзя, и я не допущу подобного поведения!» – лучший способ остановить развитие неприемлемого поведения.

Травля может происходить в любом классе. Потенциальный агрессор (буллер), движимый желанием реализовать свою власть, ищет уязвимые места, на которые потенциальная жертва реагирует с особой чувствительностью. Только потом для террора находятся основания (мобильный телефон старой модели, не подходящая одежда, внешние данные и т.п.). В буллинге меньше всего виновата сама жертва как личность.

Агрессор доводит её до готовности подчиниться не только ему, но и всем членам группы. Построение определённой иерархии власти во многих отношениях привлекательно для виновного в насилии. Удовольствие от чувства превосходства и компенсации за школьные и домашние неудачи – лишь одна из многих «привлекательностей».

Многие дети, ставшие свидетелями травли в отношении сверстников, страдают из-за своего молчания и кажущейся снисходительности, другие опасаются, что они могут стать следующей жертвой. Спрашивают ли они себя о степени соучастия в издевательствах? Отказ от помощи преследуемому и не проявление чувства солидарности с потерпевшим становится подтверждением соучастия и поддержки преследователя. Психологи видят неоднозначное преклонение перед угнетателем, эффективностью его действий и повышением социальной привлекательности. При длительном насилии чувство индивидуальной ответственности снижается, а ответственность за акты запугивания «размывается». По привычке патология становится нормой группы.

СЛЕД НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Нарушения в школьной деятельности часто наблюдаются у жертв и виновников буллинга со стороны сверстников.

Издевательства в школе приводят к ухудшению образования, проблемам в межличностных контактах и построению отношений с противоположным полом, снижении качества жизни, возникновению чувства угрозы и, как следствие, усилению тревожных или депрессивных реакций (вплоть до суицида). Годы спустя буллинг приводит к частым конфликтам с законом и агрессивному поведению, и самое тревожное – к увеличению случаев психических расстройств.

БУЛЛИНГ И УЧЕНИК

Вопреки распространённому мнению, жертвой издевательств в классе не всегда оказывается ребёнок с отличительными особенностями. На роль козлов отпущения чаще всего выбирают более чувствительных детей, уязвимых к психологическим травмам и в то же время «слабых» – лишённых сильных союзников (обычно не любимых, имеющих проблемы в семье, замкнутых и т.д.), которых не признаёт классное большинство, нередко даже родители или учителя. Поэтому каждый ученик должен развить навыки, которые уберегут его от нападок.

НАВЫКИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ БУЛЛИНГУ

1. Рассказывать о травле взрослым, которым доверяешь, – это не «стукачество». Не важно, является ли ребёнок свидетелем насилия или жертвой, нужно немедленно привести кого-то из взрослых.

Во-первых, сами собой издевательства не «уйдут». Чем дольше о них молчат, тем более уверенно чувствует себя агрессор. Во-вторых, справиться с издевательствами в одиночку тяжело. Найдите кого-то, кому доверяете, желательно взрослого. Разговор поможет лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Однако иногда взрослые не знают о природе буллинга и его последствиях – могут обвинить в происходящем или посоветуют терпеть. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом – их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Но пока вы не заговорите о проблеме, никто не сможет вам помочь.

2. Казаться уверенным. Буллеры ищут детей, которые проявляют неуверенность, страх и низкую самооценку, определяя это по их реакции (тону голоса, манере держаться и т.д.). Более того, научиться выглядеть уверенными в себе порой проще, чем давать словесный отпор.

Здоровая самооценка – ключевой компонент предотвращения издевательств. Хулиганы часто избегают детей, которые чувствуют себя уверенно, а потому комфортно в любой ситуации, предпочитая более лёгкие мишени.

3. Останавливать взглядом. Зрительный контакт передаёт уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Хулиганы с большей вероятностью отступят, если потенциальная цель будет смотреть им прямо в глаза. А вот избегание зрительного контакта либо взгляд «в пол» наоборот привлекут внимание.

4. Отпустить мышление жертвы. Когда ребёнок цепляется за чувство несправедливости, он начинает хронически чувствовать и вести себя как жертва и видеть в мире только несправедливость. Поэтому важно не показывать слабость и страх перед насильниками, не рыдать и просить о пощаде, а набрасываться на преследователей, озадачивая неожиданными вопросами или нелестными фактами о них.

5. Быть настойчивым. Зная при этом разницу между агрессивным и напористым поведением. Настойчивые люди отстаивают свои права и могут спокойно защищать других от несправедливости. Они уверенным голосом выражают свою точку зрения в уважительной манере. Агрессор, чтобы добиться своего, кричит и запугивает.

6. Контролировать эмоции, особенно гнев. Обида на буллера – естественна, но это заставляет его чувствовать себя всемогущим. Плач, смущение, расстроенный вид – для него наслаждение. Поэтому надо научиться делать непроницаемое «покерное лицо». Полезно освоить стратегии «успокоения», такие как счёт до 10, дыхательная гимнастика и др.

7. Прогнозировать последствия действий. Избегать или не создавать ситуации, в которых возможна травля, не участвовать в ней.

К сожалению, буллинг как социальное явление в школе не истребим. Мы не можем изменить мир, но можем подготовить ребёнка, обеспечив его наилучшими стратегиями совладания и навыками поведения и общения. Иногда достаточно простой демонстрации намерения защититься, чтобы прекратить преследования.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ТРАВЛЕ

- **Сохранять спокойствие и игнорировать раздражитель.** Преследовать равнодушную к нападкам цель невесело, поэтому буллеру это быстро надоест.
- **Сообщить, что поведение агрессора не нравится.** Сказать ясно и спокойно, потребовав остановиться, используя такие выражения, как «стоп», «прекрати» и «это больно».
- **Отшучиваться.** Месть и ответная жёсткость приведут к новым проблемам. Лучше использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор. Это обескураживает и часто разоружает буллера. Но в редких случаях может ещё сильнее его раздражить.





- **Уйти, если насилие носит физический характер.** Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами издеваются, надо поискать другой маршрут.
- **Сохранять сообщения и переписки** (при травле в интернете). Доказательство буллинга позволит остановить хулигана, а также не даст ему оболгать вас, отфотошопив беседу.
- **Информировать милицию.** Если ситуация угрожает моральному и физическому здоровью.

БУЛЛИНГ И РОДИТЕЛИ

Многие родители, считающие что их дети не подвергаются жестокому обращению или не могут столкнуться с этим, не видят в травле никакой проблемы. Некоторые даже считают такое патологическое поведение естественным положением для любой социальной группы, существующей веками, и не осознают, что насилие в школе – болезненный и стигматизирующий опыт.

Поэтому нужно быть готовым к этому явлению, ведь травля случается не только в фильмах или с соседскими детьми. Подвергнутые ей часто чувствуют, что ничего не могут с этим поделать, они напуганы и молча терпят издевательства, не всегда находя силы (а иногда и не видя целесообразности) обратиться за помощью.

КАК УЗНАТЬ, ПОДВЕРГАЕТСЯ ЛИ РЕБЁНОК БУЛЛИНГУ В КЛАССЕ

1. Видимые признаки пережитого насилия (синяки, царапины, следы укусов и т.д.). Также следует обращать внимание на повреждённые предметы или частую их «потерю». Иногда дети даже крадут деньги у родителей для «откупа» от рэкета.

2. Нежелание ходить в школу, прогулы. Ребёнок может прямо заявить о страхе, искать причины, чтобы не ходить в школу, или испытывать психосоматические симптомы (головная боль, проблемы с желудком), особенно в воскресенье вечером. Возникающие в результате стресса, они действительно ощущаются ребёнком, поэтому не следует думать, что он симулирует.

3. Нежелание участвовать в школьных поездках, походах, экскурсиях.

4. Жалобы на скверное обращение либо нежелание говорить о делах в школе (отговорки в стиле «всё в порядке»). Часто дети не решаются поднять тему травли со взрослыми (родителями, учителями), поэтому чтобы развеять тревогу по этому поводу, стремятся заранее узнать возможную реакцию. Если взрослый не проявит должного интереса, заботы, сочувствия и понимания или ответит «добрым советом» («Увидишь, всё у тебя получится», «Старайся им понравиться» и др.), ребёнок больше не захочет говорить.

5. Рассказы о проблемах других детей. Малыш может задавать вопросы о гипотетических ситуациях, связанных с насилием («А если, например, друга бьют в школе, должен ли он противостоять?»), и т.п. Обязательно в чутком и доверительном разговоре выясните, не связаны ли описанные проблемы с ребёнком. Даже если он не является прямой жертвой насилия, а лишь свидетелем, его психика также страдает.

6. Самокритика. Критические замечания, высказанные ребёнком в свой адрес, могут быть спровоцированы словами или поведением преследователей: «Я безнадёжен», «Я некрасивый», «Я глупый» и др.

7. Неспецифические симптомы. Раздражительность, эмоциональные всплески, плач, трудности в обучении, более частые заболевания (хронический стресс может значительно снизить иммунитет), проблемы со сном, изменения аппетита (ухудшение или чрезмерное увеличение). Неожиданные перемены в образе жизни, внешности или интересах также могут указывать на лихорадочные попытки подружиться со сверстниками или другие проблемы. В то же время такие изменения могут быть просто нормальным элементом развития ребёнка.

КАК ПОМОЧЬ ЖЕРТВЕ ТРАВЛИ

1. Внимательно наблюдайте за ребёнком. Если видите, что он и его поведение отличается от обычного, спросите, что происходит.

2. Будьте открыты к диалогу, поощряйте разговоры и признания и, что важно, внимательно слушайте.

3. Не притворяйтесь, что проблемы нет. Если ребёнок говорит, что над ним издеваются, не стоит это недооценивать. Если он чувствует беспокойство, верьте ему и действуйте.

4. Относитесь к чаду серьёзно. Поблагодарите его за доверие и скажите, что рады, что он рассказал о своих бедах. Убедите его, что он был прав, доверившись вам.

5. Не вините ребёнка! Никто не заслуживает травли. В то же время присмотритесь к ребёнку, подумайте, почему другие дети его дразнят. Обсудите мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира.

6. Придумайте вместе способы решения проблемы. Выход может оказаться простым, просто в стрессе не доступен ребёнку.

7. Обратитесь к психологу, если чувствуете, что чадо не справляется.

8. Запишите ребёнка на дополнительные занятия. Пусть занимается своим увлечением, это поможет ему не только снять стресс, но и почувствовать себя сильнее, позволит восстановить уверенность в себе.

9. Не обещайте держать проблему в секрете. Действия требуют сотрудничества и непредвзятости: «Ты ничего не можешь сделать в одиночку».

10. Поговорите с учителем или родителями преследователя. Если издевательства происходят в школе, сообщите об этом классному руководителю или администрации. Учителя не всегда знают, что над ребёнком издеваются. Дайте понять, что вы рассчитываете на сотрудничество школы и не допустите агрессивного поведения по отношению к чаду. Даже когда руководство заверило, что в школе серьёзно отнеслись к вашему запросу и предпримут все шаги для решения проблемы, оставайтесь на связи с учреждением образования.

БУЛЛИНГ И УЧИТЕЛЬ

Педагоги также могут вносить вклад в возникновение буллинга. Например, когда учитель перепоручает наведение порядка в классе активным очаровательным «лидерам», он рискует оказаться одураченным ловкими манипуляторами-буллерами. В других случаях появлению травли предшествует инертность и не заинтересованность в происходящем в классе, создание в нём вольно или невольно плохой атмосферы, неумение разглядеть в «разовом» конфликте систематику (неразвитое восприятие).

Сказывается также игнорирование существующих проблем и взаимоотношений между учениками, отказ в оказании прямой помощи жертве и в целом плохие отношения с учащимися, в частности вызванные завышенными требованиями к учебным достижениям. Учитель – пример подражания для класса, поэтому недопустимо, когда он выделяет одного из учеников и позволяет в его сторону грубые выражения, «приколы» или придирки.

В отношении затравленного ребёнка педагог может с определёнными поправками придерживаться приведённых рекомендаций к родителям. Необходимо поддерживать контакт с близкими учеников, пресекать попытки травить слабых и иных.

КАК ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ В КЛАССЕ

- Оставаться спокойным в общении с буллером.
- Обнаружить и предъявить факты травли с его стороны.
- Поговорить с угнетателем, чтобы понять, почему он поступает таким образом и не является ли сам жертвой буллинга, отыгрываясь за это на других.
- Выяснить, понимает ли он, что терроризирует и ранит других учеников (иногда дети считают происходящее шуткой и даже не задумываются о том, какое страдание причиняют другим).
- Поговорить с родителями буллера, предложив им сотрудничать со школой, чтобы найти наилучшие способы помочь их ребёнку.
- Разработать план действий для буллера, с помощью которого можно исправить его неадекватное социальное поведение, перевести в более созидательное русло: проинформировать о санкциях, принятых в школе за подобное поведение (если не исправится – применить их, твёрдо и спокойно). При этом важно дать агрессору понять, что его не считают «безнадёжным», а также предоставить возможность возместить нанесённый ущерб и извиниться перед жертвой.
- Если по истечении определённого времени буллер не исправится, надо предложить его родителям обратиться за профессиональной помощью.

