

**Буллинг и сталкинг:
пресечь нельзя
простить**



Омбудсмен Татьяна Москалькова предложила установить административную ответственность за буллинг и stalking.

Уполномоченный по правам человека Т. Москалькова заявила:

Среди школьников и студентов, а также в других социальных сообществах стали широко распространены буллинг и stalking. Их жертвой может стать любой гражданин, а особенно это касается несовершеннолетних лиц и граждан, работа которых связана с взаимодействием с многочисленными группами лиц. Так, встречаются случаи буллинга в школьной среде в отношении учеников и школьных учителей, студентов и преподавателей.

По словам омбудсмана, полиция «практически не реагирует на такие случаи», пострадавшим не к кому обратиться за помощью. В связи с этим Т. Москалькова предложила приравнять буллинг к мелкому хулиганству (статья 20.1 КоАП) со штрафом до 2,5 тысяч рублей или арестом до 15 суток. Решение по данному вопросу пока не принято. Однако предложение Т. Москальковой привлекло внимание общественности к проблеме, которая заслуживает рассмотрения.

В данном материале остановимся на буллинге и stalking в школах. Вначале поясним эти иноязычные понятия.

- **Буллинг** (от английского bullying – «запугивание») – это *издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого или других. Иными словами это травля и запугивание.*

- **Сталкинг** (от английского *stalking* – «преследование») – нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы. Сталкинг является формой домогательства и слежения.

Не следует сводить буллинг и сталкинг к простым конфликтам: эти понятия отличаются намеренностью, долговременностью и неравенством сил. Понятие буллинга более распространено в наше время. В сети часто говорят о буллинге в школе, даже появилось разговорное слово «буллить». Педагоги, психологи и родители бьют тревогу: на кону самооценка, психика, безопасность, а порой и жизнь детей.

Среди причин травли выделяют следующие:

- **Подростковый возраст.** Зачастую всплеск гормонов во время пубертатного периода приводит к эмоциональной нестабильности, снижению самоконтроля и, как следствие, нарушению восприятия себя, окружения.

- **Воспитание в семье.** Часто среди агрессоров есть люди, которые в детстве пережили насилие от родителей. В основе развития буллинга лежит убеждение в том, что старшие – более сильные, им можно всё.

- **Социальное влияние.** Информационный шум и отсутствие моральных ориентиров влияют на формирование патологического поведения.

Для обидчиков характерно следующее агрессивное поведение: пинки, удары, толчки. Нередко агрессор, чувствуя незащищенность жертвы, может затеять драку, особенно если есть зрители.

Буллинг проявляется и в других формах:

- ложь, распространение слухов о жертве;
- личные оскорбления, унижения с использованием нецензурной лексики;
- запугивание, бойкот, шантаж;
- порча имущества (агрессор может сломать телефон);
- нанесение физических увечий.

Детям часто некуда пойти со своими проблемами. Плакать и жаловаться и для многих из них унижительно, поэтому они терпят недостойное поведение одноклассников или втягиваются в противостояние. Так дети накапливают психологические проблемы, которые потом провоцируют психосоматические заболевания и проблемы в отношениях. Школьный буллинг приводит к возникновению психологических расстройств у жертвы. У ребенка появляется ощущение собственной неполноценности, неуверенности, неспособности достичь чего-то в жизни. Ситуация осложняется нарушениями сна, аппетита, возникновением депрессии и суицидальных мыслей. Дети начальных классов могут пропускать уроки или просить родителей перевести их на онлайн-обучение.

Сталкинг в школах – не менее серьезная проблема, которая может иметь опасные последствия для всех участников. В школьной среде это может включать в себя: постоянное слежение за учеником, отправка множества сообщений через соцсети или мессенджеры, физическое преследование на территории школы или вне её.

К причинам сталкинга относят:

- Романтический интерес, который не был взаимным.
- Неправильное понимание дружбы или привязанности.
- Психологические проблемы у агрессора.

Сталкинг не менее опасен по своим последствиям, чем буллинг. Он может вызывать у жертвы сильный стресс, тревогу и даже депрессию. Преследуемый может стремиться к изоляции, чтобы не встречаться с навязчивым вниманием агрессора.

Помощь ребенку в противостоянии буллингу и сталкингу – важная задача для взрослых. Вот несколько шагов, которые могут помочь в этом:

1. **Активное слушание.** Если ребенок делится своими переживаниями, нужно внимательно слушать его.
2. **Обсуждение проблемы.** Нужно говорить с детьми о буллинге и сталкинге, объяснять, как они проявляются. Детям важно чувствовать, что они не одиноки и что значимые взрослые готовы их поддержать.

3. **Развитие уверенности.** Это можно сделать через занятия спортом, хобби или другие виды активности, которые нравятся ребенку.
4. **Стратегии противостояния.** Обсудите с ребенком, как можно реагировать на травлю или преследование. Так, можно игнорировать обидчиков, использовать юмора или обращаться за помощью к взрослым.
5. **Привлечение администрации.** Если буллинг или stalking продолжается, важно сообщить об этом учителям или администрации школы. Они должны знать о ситуации, чтобы принять необходимые меры.
6. **Сеть поддержки.** Поощряйте ребенка заводить дружеские отношения с другими детьми. Тот, у кого есть друзья, чувствует себя более защищенным.
7. **Навыки общения.** Научите ребенка выражать свои чувства и потребности. Это поможет ему более уверенно общаться с окружающими.

Поддержка со стороны взрослых очень важна. Ребенок, которому помогли справиться с буллингом или stalking, становится более сильной личностью, устойчивой к внешнему давлению. Когда он повзрослеет, то наверняка будет гуманным и справедливым в отношениях с другими людьми.

Напоследок приводим Общероссийский телефон доверия для детей, куда можно обратиться за помощью: [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)