

Буллинг в школе. Причины, профилактика, помощь

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.



Буллинг – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Прежде чем перейти к разработке эффективных методов разрешения проблемы буллинга, следует изучить виды, причины и возможные проявления данного явления во всем их многообразии.

Выделяют следующие виды буллинга:

Психологическое (моральное) насилие:

1. Вербальный - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

2. Социальное исключение - бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой).

3. Кибербуллинг – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайне (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

Физическое насилие – избиение, нанесение удара, порча и отнимание вещей, воровство и др.

По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:

- словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга выше, более распространен среди мальчиков, снижается к

14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

Основные характеристики буллинга:

1. Умышленность
2. Регулярность
3. Неравенство сил
4. Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
5. Негативное психологическое воздействие на всех участников.
6. Не заканчивается сам по себе.

По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:

62% детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

2% рассказали родителям

Почему ребенок не обращается за помощью?

1. Хочет справиться с этим самостоятельно
2. Боится реакции от обидчика
3. Опасается, что накажут за слабость
4. Чувствует, что никто о нем не заботится
5. Опасается, что их сверстники отвергнут.

Распределение ролей в буллинге

Как уже упоминалось выше, буллинг — всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: **инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.**

Инициаторами выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса. **Чаще всего это**

- дети, страдающие от насилия в своей семье и компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе;
- школьники, стремящиеся к лидерству, власти, самоутверждению за счет других;
- легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением дети;
- часто нарушающие дисциплину;
- склонные обвинять других в своих проблемах;
- физические сильные дети.

Жертвой или объектом буллинга часто становятся:

- робкие, тихие дети,
- нередко физически слабые,
- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе,
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

ПОКОРНЫЕ	АГРЕССИВНЫЕ
▪ им свойственна отрицательная «Я-концепция», часто представляют себя неудачниками, глупыми, стыдливými и непривлекательными людьми; ▪ могут находиться в одиночестве, не проявлять агрессии и отдаляться от группы школьников. ▪ страдают от низкого чувства собственного достоинства; ▪ интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками;	▪ сверхагрессивные и эмоционально нестабильные; ▪ легко раздражаются и впадают в состояние гнева, поддаются провокациям; ▪ не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания; ▪ не используют агрессию в качестве инструмента для достижения цели; ▪ используют агрессию в качестве мести;

Свидетели

Активные помощники	Пассивные сторонники
▪ подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием); могут подначивать, провоцировать	▪ в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что они не пытаются помочь пострадавшим. Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

Защитники

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

- Устойчивая система ценностей.
- Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
- Способность самостоятельно регулировать свое поведение;
- Оптимистический эмоциональный фон.

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребёнок подвергся буллингу?

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (современного мобильного телефона и т.д.).
- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу и вместе найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- Успокоить и поддержать ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».
- Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне
- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.

- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.

- Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.

- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.

- Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильное решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

- остановить ребенка-обидчика,
- создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение.

Наказание не исправит плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.

- Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

Как этого добиться?

- Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.

- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.

- Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.

- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.

- Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.

- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

- Развивайте эмпатию.

Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге

И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех, кому он симпатизирует;
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д.);

- Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка;
- Просмотр художественных фильмов, чтение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга, с последующим обсуждением;

Прикасайтесь к подростку как можно чаще берите за руку, обнимайте, гладьте по голове. Говорите, что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства может включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, возможны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей.