

Буллинг в подростковой среде: что это и как его избежать?

Буллинг - это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком (буллером) или группой агрессоров. Потенциально «жертвой» или «агрессором» может стать любой ребёнок при стечении определенных обстоятельств. Главная отличительная черта буллинга от простых конфликтов - **намеренность, долговременность и неравенство сил.**

Нужно научиться различать буллинг и конфликт в коллективе, потому что эти ситуации имеют совершенно разные решения.

Конфликт - это хоть и не очень приятная, но естественная и нормальная часть социальной жизни, в которой сталкиваются интересы, точки зрения разных людей. В конфликтной ситуации можно и нужно вести диалог, искать компромисс, отстаивать свою точку зрения или идти на уступки. Обе стороны конфликта, как правило, заинтересованы в его разрешении.

А вот **буллинг** - это совершенно иная ситуация, это уже вид психологического насилия. Дело в том, что те, кто устраивают травлю, обычно заинтересованы в самом процессе. Им нравится сам факт оскорбления, унижения своей жертвы. Обидчики даже не пытаются вести диалог и искать решение ситуации. Буллинг обычно длится долго. Жертва постепенно устает сопротивляться, и это может еще больше обострять ситуацию, доставляя удовольствие обидчику.

Виды буллинга:

- вербальный буллинг (оскорбления, дразнилки, угрозы) - является первым по популярности;
- физический буллинг (удары, пинки, толчки) - второй по популярности;
- социальный буллинг (изоляция, игнорирование, противопоставление жертвы окружению);
- кибербуллинг (травля через интернет и социальные сети);
- косвенный буллинг (распространение слухов или выдуманных историй, порочащих чью-то честь, разглашение личных секретов, передразнивание мимики или жестов за спиной у жертвы, анонимная порча вещей);
- сексуальный буллинг (сексуальное домогательство или унижение с использованием сексуального подтекста).

Признаки буллинга:

- намеренное агрессивное поведение по отношению к конкретному человеку;
- повторяющиеся действия, направленные на унижение жертвы;

- неравенство сил между обидчиком и жертвой (физическое, моральное, социальное превосходство);
- проявление негативных эмоций у жертвы (страх, тревога, подавленность, депрессия).

Что делать, если вы стали жертвой буллинга?

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучия семьи, заботы родителей и уровня развития. Что следует делать при появлении буллинга:

- прежде всего, не следует молчать; важно рассказать о случившемся взрослым, которым доверяете (родителям, учителям, школьному психологу);
- постарайтесь собрать доказательства буллинга (скриншоты, записи, свидетельства);
- обязательно обратитесь за помощью (проконсультируйтесь у психолога, позвоните на телефон доверия).

Очень важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, о которых они осведомлены, даже если агрессия не направлена на их детей.

Дети могут быть очень жестокими и издеваться над кем-то просто потому, что им скучно. А чаще всего “цепляются” к тем, кто чем-то выделяется.

В травле всегда есть один очень важный момент - это первая реакция потенциальной жертвы. Достаточно один раз правильно ответить задире, и он отстанет, даже если он старше. Но это не кулаки, не избегание, и, конечно не слёзы. Важно сохранять спокойствие, не отвечать агрессией, просто не замечать – игнорировать обидчика. Надо понимать следующее: если человек позволяет себе оскорбление, рукоприкладство – значит он слабая личность и своим поведением пытается выделиться и что-то доказать, возможно своё превосходство и силу. Но в этой силе скрывается его слабость!

Поэтому, родителям необходимо развивать у детей эмоциональный интеллект и навыки реагирования на травлю. Умение понимать себя и других, контролировать свои эмоции и сопереживать помогают строить здоровые отношения и избегать насилия в любой его форме. Важно научиться обороняться вербально, оставаясь психологически стойкими.

Профилактика школьного буллинга.

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля - не исключение. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам. Важно обращать внимание на изменения в поведении ребёнка, поддерживать его эмоционально, разговаривать и обсуждать произошедшие события и принимать меры для предотвращения

дальнейшего насилия. Найдите совместные занятия с ребёнком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер. Больше общайтесь и проявляйте искренний интерес к различным моментам в жизни ребёнка. Это создаёт внутреннее чувство комфорта, доверия и взаимопонимания, что поможет ребёнку справиться с травлей и предотвратить её повторение.

Буллинг – это проблема, которая может нанести серьезный вред здоровью и благополучию ребёнка-жертвы. Важно помнить, что никто не должен терпеть насилие, и что помощь всегда доступна. Самое важное – быть рядом, слушать, поддерживать и действовать решительно. Ваша любовь и внимание способны вселить в ребёнка чувство безопасности и уверенности, которые так необходимы для его гармоничного развития.

Психолог отдела общественного здоровья
Брестского областного ЦГЭиОЗ

Юлия Радиончик