

Школьный буллинг. Последствия

«Мы же просто шутим», - так говорят обидчики, но второй стороне никогда не бывает смешно. И статистика говорит, что почти половина школьников хотя бы раз с этим сталкивалась.

Сегодня поговорим о буллинге.

Что такое буллинг

Буллинг (от англ. bullying) — это психологическое или физическое насилие, с которым человек системно сталкивается в коллективе.

В русском языке для этого явления тоже есть своё слово — травля. И оно ярко описывает то, чему противостоит человек, на которого она направлена. Это могут быть:

- оскорбления;
- угрозы;
- насмешки;
- сплетни;
- порча или кража имущества;
- бойкоты;
- драки и избиения.

Буллинг — это не шутки и розыгрыши. Такое происходит между приятелями и даже может выглядеть жестоко со стороны. Но при этом оба участника не воспринимают их негативно. Когда шутят, смешно обеим сторонам. В буллинге смеётся всегда кто-то один.

Буллинг — это не просто драка или словесный конфликт. Если двое что-то не поделили и разозлились друг на друга, каждый из них признаёт это. В буллинге агрессивная сторона (а иногда и жертва) делают вид, что ничего такого не происходит.

Как узнать буллинг

Важно уметь распознать это явление. Один из признаков мы рассмотрели только что — отказ признавать, что конфликт существует. А вот ещё несколько:

Систематичность. В буллинге издевательства над жертвой повторяются из раза в раз, тогда как обычные конфликты — единичны.

Неравенство сил. Силы агрессора превосходят жертву и подавляют её, ссоры никогда не проходят один на один в равных условиях.

Сочетание разных видов агрессии. Обидчики используют несколько способов надавить на жертву разом.

Кто участвует в буллинге

Теперь разберёмся в лицах, которые всегда играют в травле свои роли. Чаще всего их всего три. Поговорим о каждой.

Жертва

Тот, кто испытывает на себе систематическую агрессию. Т. к. силы в этом противостоянии неравны, жертва буллинга чувствует себя слабой и неспособной прекратить издевательства.

Причём часто она не обращается за помощью сама. Наоборот — предпочитает молчать и держать всё в себе из-за стыда, страха почувствовать осуждение и показаться ещё более слабой.

Агрессор

Тот, от кого исходит насилие. Причём к агрессорам относятся и зачинщики, и поддакивающие им, которые просто присоединяются к буллингу. Их всегда больше, они получают поддержку и чувствуют себя в выигрышном положении. Если что-то из этого меняется, то сходит на нет и сам буллинг.

Наблюдатель

Тот, кто становится свидетелем агрессии со стороны, но предпочитает не вмешиваться. У наблюдателей есть подроли. Например, это могут быть те, кто молча одобряют издевательства, однако не присоединяются к ним открыто.

Например, покрывают агрессоров на стороне.

Другие — те, кто осуждают буллинг, но не защищают жертву. Как правило, так происходит из страха самому оказаться в этой роли. Или из-за уверенности, что наблюдатель ничего не изменит, если заступится.

Это важно!

Буллинг — это явление, которое травмирует всех его участников. Поэтому, если происходит травля, помощь нужна каждому, кто в ней замешан.

Буллинг в школе — это наиболее популярный вид травли. По данным аналитических исследований и заявлению уполномоченного при президенте России по правам ребёнка Анны Кузнецовой, 52–55% детей в России хотя бы раз были мишенью для травли. Т. е. каждый второй ученик.

Чаще всего школьный буллинг встречается в начальных и средних классах. Тогда дети активнее всего социализируются, а различия между ними вызывают у них больше внимания друг к другу. К старшим же классам ситуация сглаживается. Каждый подросток переживает личные внутренние конфликты и больше концентрируется на себе, чем на окружающих.

Почему возникает буллинг

Здесь важно разделять понятия повода и причины для буллинга. Первый — лишь крючок, за который цепляется человек, который уже внутренне заинтересован в травле другого. Такими поводами могут быть любые детали. Главное — они должны выделять жертву на фоне всех остальных в коллективе:

- цвет кожи;
- акцент и другие особенности речи;
- национальность;
- семейный достаток;
- вкус в одежде;
- черты лица;
- рост и телосложение;
- заболевания;
- увлечения;
- оценки в школе.

Это только малая часть поводов, но на самом деле они не важны. Они — всего лишь отговорка для отвода глаз. Другое дело — настоящие причины, почему обидчики становятся буллерами. И тут всё гораздо глубже. Рассмотрим самые распространённые из них в таблице ниже.

Что толкает детей и подростков на буллинг

Проблемы в семье	Ребёнок, который наблюдает насилие дома, вырастает с установкой, что это нормально. Или же пытается в буллинге дать выход агрессии, которая копится в нём из-за неблагоприятной обстановки в семье.
Собственный кризис	Возрастные и личностные кризисы могут толкать ребёнка на жестокость к сверстникам и близким. Например, когда школьник не уверен в себе и скрывает это за напускной агрессией. Или он становится буллером, потому что хочет казаться сильным и не стать жертвой сам.
Неразвитая эмпатия	Ребёнок не отличает шутки от буллинга и легко переходит эту грань, потому что плохо понимает, какие слова могут ранить другого человека.
Трудности в общении с людьми	Ребёнок неуверенно ориентируется в общении, не знает, как себя вести и строить отношения. А потому выбирает самый простой способ обратить на себя внимание.
Борьба за лидерство	У ребёнка есть лидерские качества, и он стремится проявить их, чтобы занять доминирующую позицию в коллективе. В погоне за этим он выбирает жертву для буллинга, чтобы сплотить коллектив вокруг

Это важно!

В каждом конкретном случае у агрессора свои причины пойти на буллинг. Они могут сочетаться между собой или вовсе быть уникальными.

Как остановить буллинг

Теперь — к главному. Первое, что важно понять: буллинг можно и нужно пытаться прекратить. Причём сделать это может любая прямая сторона травли или же лица извне. Давайте вместе разберёмся, что делать, если вы стали участником или свидетелем школьного буллинга.

Иногда травля бывает открытой, на пике агрессии — драки и откровенные издевательства. В других же случаях буллинг почти невидим. Например, когда одноклассники игнорируют, демонстративно не здороваются и отказываются сидеть рядом за партой. Это тоже травля — это давит, заставляет чувствовать себя одиноко и некомфортно. **Поэтому первое, что нужно сделать,** — это разглядеть факт буллинга.

Дальше помочь жертве могут и должны её родители. Поэтому, нужно связаться с родителями ребёнка. Не стоит ждать, пока человек, который подвергается издевательствам, попросит этого первым. Близкие и сами могут заметить признаки:

- нарушения сна и аппетита;
- потерю веса;
- слёзы, подавленное состояние;
- вспышки агрессии;
- замкнутость, отказ общаться;
- суицидальное поведение;
- стремление уйти с головой в увлечения: игры, книги и т. д.

Если вы поняли, что есть проблема, не нужно ждать, что всё разрешится само собой. Стоит действовать, и как можно раньше:

Дайте школьнику понять, что вам можно верить. Расскажите, что это не он «не такой» — травля может произойти с кем угодно.

Зафиксируйте доказательства травли: испорченные вещи, переписки, синяки и т. д.

Вместе с родителями начните разрабатывать подход к решению.

Что сказать жертве буллинга**Можно**

☐ Мы можем разобраться со всем вместе.

☐ Ты ни в чём не виноват(-а).

☐ Ты этого не заслужил(-а).

☐ Я тебе верю.

☐ Мне очень жаль, что так произошло.

☐ Я сделаю всё, чтобы это исправить.

Нельзя

☐ Надо было просто дать сдачи!

☐ Хватит ныть! Разве мужчина так себя ведёт?

☐ Вы уже взрослые, разберётесь как-нибудь сами.

☐ Просто попробуй с ними подружиться.

☐ Значит, заслужил(-а).

Что делать с агрессором

Редко, но бывает такое, что обидчик осознаёт себя таковым, а буллинг признаёт насилием.

Если же вы поняли, что какой-то ребёнок в классе стал обидчиком, не отворачивайтесь от ситуации. Начните действовать:

- Поговорите о проблеме. Проявляйте участие и покажите, что хотите понять школьника.

- Не кричите, не угрожайте, не вызывайте к совести, не давите на жалость, описывая страдания жертвы. Скорее всего, это не сработает.

- Прямо обозначьте ситуацию: то, что происходит, — это насилие. Но это проблема не одного человека — буллера, а всего коллектива.

- Помогите ребёнку начать общение с психологом. Психолог поможет понять причины буллинга и найти выход.

- Когда найдётся источник проблемы, не бросайте школьника с ним один на один. Решайте её вместе.

- При этом важно быть открытыми к диалогу и с родителями пострадавшего ребёнка.

Что сказать агрессору

Можно

☐ Ты можешь рассказать мне о чём угодно. Обещаю, я не буду ругаться.

☐ Ещё не поздно всё исправить.

☐ Ты не плохой человек.

☐ Я буду рядом.

Нельзя

☐ Такие, как ты, заканчивают в колонии!

☐ Ничего другого я от тебя и не ждал(-а).

☐ Правильно, так ему (ей) и надо. Пусть хоть кто-то научит разуму.

Как вести себя с наблюдателем

Тех, кто лишь наблюдает за насилием, оно травмирует не меньше, чем прямых участников. Видя, что агрессор остаётся безнаказанным, ребёнок начинает принимать его поведение как норму. Это скажется на нём в будущем.

Также родители подростков-наблюдателей могут узнать о травле в классе по рассказам детей или стать свидетелями.

Какие меры принять:

объясните ребёнку-наблюдателю, что травля — это насилие, оно ненормально и является «болезнью» коллектива;

расскажите, что наблюдатель не бессилен, и помогите сделать правильный выбор;

вместе с другими взрослыми разработайте план, как сформировать в классе негативное отношение к школьному буллингу.

Что сказать наблюдателю

Можно

☐ Помоги мне понять, что ты чувствуешь.

☐ Такое нельзя игнорировать.

☐ Что, если бы это случилось с твоим другом? Неужели ты бы не помог(-ла)?

☐ Я верю, что ты примешь правильное решение.

☐ Мы сделаем это вместе, я помогу.

Нельзя

☐ Не вмешивайся.

☐ Радуйся, что не ты на его (её) месте.

☐ Ты всё равно ничего не изменишь или сделаешь ещё хуже.

☐ Лучше молчи и не жалуйся.

Какие последствия может иметь буллинг для жертвы?

Травля не проходит бесследно ни для кого из участников. Но больше всего от неё страдает жертва. Длительное психологическое и физическое насилие может привести:

- к физическим травмам;
- асоциальному поведению, жестокости;
- тревожным расстройствам;
- проблемам с самооценкой;
- депрессии, которая будет постепенно усугубляться;
- заболеваниям разных систем организма;
- зависимостям;
- суицидальным мыслям и попыткам самоубийства.

Чтобы не допустить всего этого, важно быстро распознать проблему буллинга и как можно скорее прекратить травлю.

Какие юридические последствия могут возникнуть в связи с буллингом?

Зависит от того, насколько далеко зашла травля. Для таких случаев закон предусматривает гражданско-правовую, административную и уголовную ответственность. До 16 лет за буллинг семью обидчика могут наказать штрафом. После 16 наказание зависит от тяжести преступления — вплоть до лишения свободы.