

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектом для шуток и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль, унижение, страх часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой.

Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше "белой вороной", а теперь жертвами буллинга?

**Буллинг** — травля одного человека другим, преднамеренное агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Профилактика буллинга поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

#### **Главные компоненты буллинга:**

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется систематически.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является преднамеренным.

#### **Существуют следующие виды буллинга:**

**1. Физический школьный буллинг** – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек.

**2. Психологический школьный буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

#### **Психологический буллинг имеет несколько подвидов:**

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии

других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;

- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия ;
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Как правило, физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Но как правило, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

### **В ситуации травли всегда есть:**

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

## **Типичные черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:**

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

"Жертвой" буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других. **Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:**

- ***физические недостатки*** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями, то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- ***особенности поведения*** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
- ***особенности внешности*** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы,

веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);

- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.

Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;

- **страх перед школой** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей

отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;

- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта

взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;

- **особенности здоровья** – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;

- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из одноклассников берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы.

Другими словами, ребенок - "жертва" становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

#### **На что стоит обратить внимание родителям:**

- ребенок часто болеет, чтобы избежать похода в школу;
- боится идти в школу и домой, просит проводить на уроки, часто опаздывает;
- изменения в поведении и настроении ребенка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы на дополнительные деньги, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие следы насилия;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения;
- повышенная раздражительность и утомляемость;

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит обратить на это внимание и поискать причины, вызвавших изменения в поведении ребенка.

#### **Рекомендации родителям, если ваш ребенок подвергся травле:**

- Окажите эмоциональную поддержку ребенку. Дайте понять ему, что Вы рядом с ним, Вы на его стороне. Важно показать, что он больше не один со своей проблемой.
- Внимательно выслушайте ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь мнением ребенка о сложившейся ситуации. Ребенок должен самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли.
- Не подавайтесь агрессивным настроениям, сохраняйте спокойствие.
- Обучите ребенка навыкам преодоления трудностей с помощью таких средств как молчание, юмор, уверенность.

Заранее подумайте об остроумном ответе.

Уверенность можно показать следующим образом: стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт и посоветовать человеку, который запугивает, остановиться. Если же ребенок будет проявлять по отношению к агрессору сильные эмоции, например злость, то агрессор не оставит его.

### **Где помогут?**

- **Телефон Доверия 8 - 800-2000-122 (для ребенка).**
- **Обратитесь к учителям, школьному психологу.**
- **Интересуйтесь об изменении ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.**
- **Развивайте у ребенка навыки общения. Чем разнообразнее деятельность и среда, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получит.**