

Буллинг.

Как догадаться и что делать?

Уважаемые родители!

Определимся для начала, что такое «БУЛЛИНГ»

Буллинг — это систематическое агрессивное поведение одного или нескольких учеников по отношению к другому ученику, которое вызывает страх, унижение или эмоциональную травму.

Нередко это проявляется в вербальной, физической, социально-эмоциональной или кибербуллинге. Это не просто разовые конфликты или ссоры между детьми; буллинг характеризуется повторяющимися действиями и неравенством сил между агрессором и жертвой. Буллинг может происходить не только в школе, но и в других окружениях, где дети взаимодействуют друг с другом, например, в спортивных секциях, на детских площадках или в интернатах.



Эта проблема затрагивает не только тех, кто непосредственно участвует в конфликте, но и остальных учеников, которые становятся свидетелями буллинга. Они могут испытывать чувство вины или страха, и это может негативно повлиять на их психику и поведение. Понимание того, что такое буллинг и как он работает, является первым шагом к его предотвращению и искоренению.

Существует несколько форм буллинга, каждая из которых имеет свои особенности и последствия.

Рассмотрим их подробнее

1. **Вербальный буллинг** включает в себя использование оскорблений,



насмешек, угроз и унижительных комментариев. Этот вид буллинга может быть столь же разрушительным, как и физическое насилие. Пострадавшие часто испытывают хронический стресс, тревогу и потерю самооценки. Вербальные оскорбления могут оставлять глубокие эмоциональные шрамы, которые трудно исцелить, и нередко приводят к депрессии и другим психологическим расстройствам.

2. Физический буллинг включает в себя агрессивные действия, такие как побои, толчки и порча личных вещей. Нападения могут варьироваться от легкого давления до серьезных травм. Дети, подвергшиеся физическому насилию, могут бояться возвращаться в школу, что может привести к пропускам занятий и снижению успеваемости. Такие ситуации требуют немедленного вмешательства взрослых, чтобы предотвратить дальнейшее применение силы.



3. Социальный буллинг включает в себя действия, которые ставят под угрозу социальные связи жертвы. Это может проявляться в виде бойкотов, распространения слухов и исключения из групповых мероприятий. Социальный буллинг часто является более тонким и трудным для распознавания, поскольку он может происходить за закрытыми дверями или в малозаметных ситуациях. Однако его последствия могут быть крайне разрушительными, особенно для подростков, которым важно принадлежать к группе.



4. Кибербуллинг происходит в онлайн-среде и включает в себя использование технологий для запугивания, унижения или манипуляции жертвой. Это может быть оскорбление в социальных сетях, рассылка угроз через мессенджеры или создание ложного контента, направленного на унижение человека. **Кибербуллинг имеет уникальную особенность — возможность анонимности**, что делает его более сложным для контроля и предотвращения. Жертвы кибербуллинга могут испытывать изоляцию и страх, что в конечном итоге приводит к серьезным психическим проблемам.



Причины буллинга

Чтобы эффективно бороться с буллингом, необходимо понимать его корни и причины. Буллинг — это сложное социальное явление, которое вызывается различными факторами.

- **Психологические факторы.** Многие агрессоры имеют низкую самооценку и внутренние проблемы, которые они выражают через насилие. Они могут страдать от нарушения эмпатии, что делает их неспособными понять чувства других людей. Часто такие дети чувствуют себя неуверенно и пытаются компенсировать это, доминируя над другими. Также существует вероятность, что они сами являются жертвами насилия в семье или обществе, перенаправляя свою агрессию на более слабых.

- **Социальные факторы.** Одной из основных причин буллинга является влияние группы сверстников. Дети, стремящиеся к принятию и одобрению со стороны своих друзей, могут принимать участие в травле, чтобы укрепить свои позиции в группе. Таким образом, в ситуации буллинга может возникать своего рода "социальная динамика", когда другие дети становятся сторонниками агрессора, что усугубляет ситуацию для жертвы. Кроме того, наличие кумира среди сверстников, который ведет себя агрессивно, может влиять на поведение других учеников.

- **Семейные проблемы.** Дети, воспитывающиеся в неблагополучных семьях, где присутствует насилие, игнорирование или неуважение, могут воспринимать агрессию как норму поведения. Если в доме наблюдаются конфликты, родительское насилие или чрезмерная строгость, это может оказывать значительное влияние на поведение ребенка в школе. Дети не всегда понимают, что такое поведение неприемлемо, и могут переносить его на своих сверстников.

Как распознать буллинг

Распознавание буллинга — ключевой этап в его предотвращении. Поэтому важно знать, какие признаки могут указывать на то, что ребенок стал жертвой или агрессором.

- ✓ **Признаки жертвы.** Жертвы буллинга часто демонстрируют изменения в поведении. Это может быть снижение интереса к учебе, частые жалобы на головные боли или иные недомогания, изменения в аппетите, или резкое избегание школьных и социальных мероприятий. Также они могут начать вести себя агрессивно или замкнуто, что указывает на внутренний стресс и неуверенность. Несмотря на то, что дети иногда могут скрывать свои переживания,



внимательные родители и учителя могут заметить изменения в их настроении и поведении. Например, если ранее активный и общительный ребенок становится замкнутым и молчаливым, это может быть сигналом о том, что он столкнулся с буллингом.

- ✓ **Признаки агрессора.** Агрессоры могут проявлять различные признаки, включая повышенную агрессивность, желание контролировать и доминировать над другими, а также отсутствие сопереживания. Они могут иметь проблемы с авторитетами и чаще нарушают правила в школе. Если учитель замечает повторяющиеся конфликты между одним и тем же



учеником и несколькими жертвами, это может быть свидетельством того, что данный ученик является агрессором.

✓ **Реакция окружающих.** Если в классе или группе наблюдается буллинг, важно обращать внимание на реакцию других детей. Согласие или игнорирование ситуации со стороны сверстников может усугубить проблему. Наблюдатели, которые остаются безучастными, также могут испытывать внутренний конфликт и чувство вины, что может привести к их собственным проблемам в будущем.

Советы родителям по предотвращению буллинга

Шаг 1. Понять, что ребенок стал жертвой буллинга

Школьники редко сами рассказывают родителям, что их травят. Кто-то стыдится, кто-то думает, что «должен справиться сам», кто-то боится расстроить взрослых. Очень частый вариант: дети просто не верят, что им помогут.



На что стоит обратить внимание:

- ребенок приходит домой с синяками, порванной одеждой или без объяснений теряет вещи;
- вы слышали, что его дразнят, обзывают или у него есть обидное прозвище;
- у ребенка регулярно пропадают деньги, игрушки, канцелярия или они оказываются испорченными;
- он один в играх, стоит в стороне, рассказывает, что чувствует себя чужим;
- избегает сверстников, предпочитает держаться поближе к взрослым;
- боится отвечать у доски, часто просится не идти в школу;
- у него резко падает успеваемость;
- появляются тревожные «телесные» симптомы: бессонница, потеря аппетита, головные боли, ночные кошмары.

Поддержка взрослого в такой момент особенно важна: просто будьте рядом, говорите с ребенком, интересуйтесь тем, как он себя чувствует. Это уже очень много.

Шаг 2. Дать ребенку понять, что вы на его стороне

Вы подозревали худшее — и, похоже, не ошиблись. Ваш ребенок оказался жертвой буллинга. Это страшно, обидно, возмутительно. Хочется все бросить и мчаться в школу, звонить родителям обидчиков, требовать справедливости.

Но в первую очередь рядом с вами должен быть не директор и не завуч. А ваш ребенок.



Именно ему сейчас тяжелее всего. Он напуган, растерян, возможно, винит себя. Ему очень нужно, чтобы вы были спокойным и уверенным взрослым.

Шаг 3. Сбор доказательств

Прежде всего важна фиксация событий, то есть сбор доказательств.

В случае оскорблений в чатах, соцсетях научите ребенка сразу делать скриншоты на случай, если в дальнейшем переписка будет удалена. По возможности соберите другие доказательства, например, аудио- и видеозаписи с угрозами, отправленные в переписке, выложенные в соцсетях или на видеохостингах и так далее.

В ситуации с кибербуллингом можно со всеми этими доказательствами обратиться к нотариусу, чтобы тот составил нотариально заверенный протокол. В документе могут быть указаны поэтапно все действия жертвы и агрессоров и подшиты распечатки скриншотов.

В случае физической агрессии, если имеются повреждения на теле ребенка, важно написать заявление в правоохранительные органы, которые уже выдадут направление на медицинское освидетельствование, в результате которого будет составлен акт, а органами будет принято процессуальное решение.



Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в окружении вашего ребёнка практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.

*Материал подготовлен педагогом-психологом
Шевченко Н.В.*