

## **БУЛЛИНГ**

**Буллинг** — сложная и неприятная тема, особенно для тех, кто с ней встречался. По последним данным практически каждый подросток так или иначе встречался с ситуациями травли, в позиции агрессора, жертвы или просто стороннего наблюдателя. С буллингом также связаны переживания таких неприятных эмоций, как страха, вины, стыда, беспомощности, ненависти, отчаяния, и самое печальное, что эти переживания очень мало обсуждаются.

### **Итак, что же такое буллинг?**

**Буллинг** - систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников. Ключевые характеристики — намеренность, регулярность, неравенство силы или власти.

### **Проявления буллинга**

Различают травлю прямую, когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги, и косвенную: распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней — мы с тобой не друзья»). Также могут использоваться сексуально окрашенные комментарии и жесты, угрозы, расистские прозвища.

Прямая травля происходит в основном в младшей школе, а пики косвенной травли приходится на переходы в среднюю и старшую школу. Мальчики больше девочек склонны участвовать в травле в разных ролях, они же чаще становятся жертвами физической травли, у них отбирают деньги и портят вещи, им угрожают и заставляют их что-то делать, в то время как девочки чаще становятся жертвами сплетен, непристойных высказываний и жестов. С распространением интернета появилась новая форма травли — кибербуллинг, травля с использованием современных технологий: СМС, электронной почты, социальных сетей и так далее.

С каждым годом явление буллинга становится все более распространенным.

### **Жертва и преследователь**

Есть три основные роли участников ситуации буллинга — это жертва, преследователь, свидетель. Роли могут меняться от ситуации к ситуации и от группы к группе. Участники буллинга обладают определенными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных с ролями социальных рисков.

Для жертв травли характерна чувствительность, тревожность, склонность к слезам, физическая слабость, низкая самооценка, у них мало социальной поддержки, друзей, такие дети предпочитают проводить время со взрослыми. В качестве образца жертвы травли можно описать замкнутого ребенка с поведенческими нарушениями, отрицательными убеждениями о самом себе и социальными и коммуникативными сложностями. Такие особенности могут формироваться и в качестве последствий травли,

но могут выступать ее предпосылками, восприниматься в качестве «сигналов» для других детей о том, что этого ребенка легко сделать жертвой.

Многочисленные исследования показывают, что в группу риска по возможности оказаться в роли жертвы попадают дети, имеющие трудности в обучении, синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства аутистического спектра, диабет, эпилепсию, нарушения веса и другие нарушения и хронические заболевания, особенно влияющие на внешность. Кроме того, с оскорблениями, физическими нападениями и угрозами сталкиваются 82% подростков, воспринимающихся как «слишком фемининные» (мальчики) и «слишком маскулинные» (девочки) или презентующих себя в качестве лесбиянок, геев, бисексуалов или трансгендеров. Дети, оказавшиеся жертвами травли, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью в три раза чаще по сравнению со сверстниками, имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез и совершают попытки суицида. В результате такого опыта у них формируется представление о мире как о полном опасностей, а о себе как о неспособном повлиять на происходящее.

Типичного преследователя можно описать как человека импульсивного и готового применить насилие для самоутверждения. Дети, практикующие преследование других детей, склонны демонстрировать грубость и отсутствие сострадания к жертве, могут быть агрессивны со взрослыми, им трудно соблюдать правила. Они могут представляться одиночками с дефицитом социальных навыков, но это не так: они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, и часто имеют среди них высокий социальный статус и группу сообщников, пусть даже небольшую.

Преследователи обладают высоким эмоциональным интеллектом, они хорошо распознают чужие эмоции и психические состояния и успешно манипулируют детьми. Основными мотивами буллинга у преследователей являются потребность во власти, чувство удовлетворения от причинения вреда другим и вознаграждение — материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус и тому подобное). Негативные последствия того, что такое поведение для них становится привычным, — низкая успеваемость и прогулы, драки, воровство, вандализм, хранение оружия, употребление алкоголя и табака.

До 3% детей совмещают обе роли, одновременно и ведя себя агрессивно, и провоцируя других детей на причинение себе вреда или в одних ситуациях в классе являясь преследователем, а в других становясь жертвой — это так называемые «преследователи/жертвы», или «провоцирующие жертвы». Характеристики, которыми они часто обладают, — это гиперактивность, импульсивность, неуклюжесть, вспыльчивость в сочетании с проблемами в поведении, слабым самоконтролем, низкой социальной компетентностью, сложностями с сосредоточением и учебой, тревожностью и наличием депрессивной симптоматики; они инфантильнее, чем их сверстники. Хотя таких детей мало, с ними наиболее сложно работать учителям, и они получают меньше всего сочувствия и поддержки от других детей. Именно для них наиболее характерно суицидальное и аутоагрессивное поведение.

## **Свидетели травли.**

Третья группа участников буллинга— это свидетели, именно в нее входит большинство участников. По данным канадских исследователей, до 68% учеников средней школы бывали свидетелями травли в школе. Интересно, что практически все дети (но чем старше, тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь. Реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка, смех и тому подобное) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление и попытки поддержать жертву удерживают преследователя от дальнейшего насилия. Свидетели сталкиваются с внутренним конфликтом, который состоит в том, что попытка прекращения травли сопряжена со страхом лишиться собственной безопасности и собственного статуса в детском коллективе. Негативным последствием для свидетелей травли становится формирование мироощущения, когда они воспринимают среду как небезопасную, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к агрессору. У свидетелей слабеет способность к эмпатии.

## **Причины буллинга**

Как правило причины буллинга кроются в следующем:

- Борьба за лидерство
- Столкновение разных субкультур, ценностей, взглядов и неумение толерантно относиться к ним
- Агрессивность и виктимность
- Наличие у ребенка психических или физических изъянов
- Низкая самооценка
- Зависть
- Отсутствие предметного досуга