**Буллинг**

Сегодня мы поговорим с вами о теме, которая стала очень актуальной в последние время.

Это школьный буллинг: почему одни дети травят других и как защитить своего ребёнка от насилия.

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил, и жертва показывает, как сильно её это задевает.Это длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Речь идет только об умышленном причинении физического или психического вреда.

Кто участвует в школьном буллинге?

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: буллеры (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.

В психологии даже есть термин «травма наблюдателя». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием. Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детям, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

**Особенности и виды буллинга в школе**

**Физический.**

Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством.

**Поведенческий**.

Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).

**Вербальная агрессия.**

Выражается в постоянных насмешках, подколах, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

**Кибербуллинг.**

Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

**Часто корни травли — в Сети.**

Современные дети много времени проводят в интернете — школьные чаты, соцсети, мессенджеры, видеоигры. По данным исследования VK, посвященного агрессии в интернете, 43% россиян писали негативные комментарии в киберпространстве. Респондентами, как сами они указали, в основном двигали благие мотивы «предупредить аудиторию» или «восстановить справедливость». В исследовании также сообщается, что многие респонденты, атакующие людей в Сети, в школьные годы занимались травлей одноклассников.

**Составляющие компоненты: как проявляется травля**

О травле речь идет только тогда, когда присутствуют следующие компоненты:

• обидчик и обиженный состоят в каких-либо отношениях;

• в этих отношениях присутствует дисбаланс власти и / или силы (моральной, физической) либо пострадавший считает, что этот дисбаланс есть;

• агрессор (по-другому называется буллером, буллем) целенаправленно вредит;

• акты агрессии повторяются систематически на протяжении длительного времени.

Сами по себе пинки, оскорбления, толчки или другие агрессивные действия не обязательно являются проявлениями буллинга — например, если это случилось единожды или в конфликте равносильных сторон.

Существует миф, что травля возникает из-за особенностей того, кого обижают. Например, в школе часто достается отличникам, мальчикам и девочкам с лишним весом, ребятам из неполных или неблагополучных семей. Однако это не причины, а то, за что может зацепиться хулиган. Причина же живет в буллере.

**Психологический портрет участников буллинга в школе**

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам. Ученики, подвергающиеся буллингу испытывают сложности во взаимоотношениях. В большинстве своем остаются одинокими на всю жизнь. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.

**Болезни**. Близким результатом буллинга очень часто бывают физические недомогания. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств.

**Дети-агрессоры** испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности.Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой характерна для этих детей. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других.Испытывает презрение к более слабым. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев. Часто лжет. Присутствуют садистские наклонности.

Иногда буллинг для девочек — это инструмент для борьбы с соперницами. При этом жертва необязательно должна бросать вызов явно. Достаточно быть красивее и успешнее.

**Очевидцы травли** зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

**Как распознать буллинг и чем он опасен?**

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

• беспричинные боли в животе и груди;

• нежелание идти в школу и плохая успеваемость;

• нервный тик, энурез;

• печальный вид, беспокойство, тревожность;

• нарушенный сон, кошмары;

• длительное подавленное состояние;

• участившиеся простуды и другие заболевания;

• склонность к уединению, нежелание общаться;

• проблемы с аппетитом;

• излишняя уступчивость и осторожность.

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Прежде всего, нужно объяснить ребенку, что он не виноват в том, что с ним происходит. Назвать явление тем, чем оно является — травлей. И пообещать помочь справиться. Обязательно обратится в школу и связаться с классным руководителем и администрацией.

Поддержка. Важно выслушать жалобы и эмоционально посочувствовать ребенку. Надо не анализировать и не оценивать его рассказы, а просто быть на его стороне

Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

• «Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

• «Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

• «Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

• «Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

• «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.

2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).

3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.

4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

**Что делать, если твой ребёнок — буллер**

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

• школьника систематически избивают, унижают и наказывают дома, а он вымещает свою боль и злость на однокласснике или младшем брате / сестре;

• школьник опасается травли и бьет первым — указывает на особенности сверстника и оскорбляет его, чтобы спрятать то, что он не принимает в себе;

• некто завидует успеху и счастью другого, поэтому пишет ему неприятные вещи в интернете, достает звонками или пакостями;

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Также причиной могут быть педагогические ошибки родителей. Например, они сами высмеивают и дискриминируют мужчин / женщин по какому-то признаку и научили этому сына или дочь. Или они бьют детей, привыкли любые проблемы решать через агрессию и рукоприкладство. Сын или дочь принимает это за норму, копирует поведение родителей.

**Рекомендации для матери / отца/ родственников буллера:**

1. Поговорите с сыном / дочерью и спросите, почему он / она так себя ведет.

2. Проанализируйте свое поведение и атмосферу дома. Подумайте, что может быть причиной агрессивного поведения. Возможно, школьник не чувствует себя важным и нужным в семье — подумайте, как это исправить.

3. Изучите его окружение. Если дома все хорошо, то, возможно, кто-то другой подрывает его самооценку, причиняет боль.

4. Расскажите об опасностях буллинга и предупредите о наказании за такое поведение. Скажите, что вы беспокоитесь за его будущее.

5. Объясните, какое поведение приемлемо и научите сына / дочь открыто говорить о том, что беспокоит, выражать негативные эмоции другим способом.

Если уговоры и психологические уловки не работают, остаются угрозы — разумеется, не расправой, а ответственностью. Как правило, одно упоминание о возможности привода в полицию, суда или штрафа заставляет родителей зачинщиков буллинга вспомнить о своих обязанностях

**Психологические последствия**

Ученые провели исследование, согласно которому травля негативно влияет на психическое здоровье как жертв, так и обидчиков. Первые сталкиваются с депрессией, тревожностью, заниженной самооценкой, проблемами в обучении, например, при поступлении в вуз после школы. Вторые имеют проблемы со здоровьем и увязают в антисоциальном поведении.

Исследователи установили, что издевательства наносят как краткосрочный, так и долгосрочный вред здоровью, а также социальному и психологическому благополучию. Результаты исследования В нем приняли участие 723 подростка (12-18 лет). Из них 13% сообщили, что подвергались издевательствам (гендерных отличий нет). Среди тех, кто обижал других, выявлено больше мальчиков, чем девочек. У всех буллеров и пострадавших был выявлен низкий уровень самоэффективности (вера в себя, автор теории — психотерапевт А. Бандура), но у первых он был ниже, чем у вторых.

Наблюдатели буллинга тоже сталкиваются с проблемами — например, злоупотребляют алкоголем. Многие из них страдают даже больше, чем другие участники травли. Согласно еще одному исследованию, их преследует тревога и неуверенность.

Последствия для здоровья

По данным ВОЗ, пострадавшие сталкиваются со следующими проблемами:

• зависимости (алкоголизм, наркомания);

• проблемы в сексуальной сфере;

• психические расстройства;

• трудности с поиском и сохранением работы;

• расстройства пищевого поведения;

• агрессия и аутоагрессия (нанесение самоповреждений, негативное и грубое отношение к себе).

Среди соматических проблем встречаются плохой аппетит, головные боли, нарушения сна, боли в животе, усталость, частые простудные заболевания.

**Социальные последствия**

Согласно другому исследованию, и пострадавшие, и буллеры с трудом адаптируются в обществе. Первые чувствуют себя одинокими, им сложно заводить друзей. Вторые и те, кто побывал в обеих ролях, чувствуют себя изолированными от общества. Кроме этого, пострадавшие отличаются социальной незрелостью. Они словно застревают в роли школьника / школьницы, боятся людей.

Если уговоры и психологические уловки не работают, остаются угрозы — разумеется, не расправой, а ответственностью. Как правило, одно упоминание о возможности привода в полицию, суда или штрафа заставляет родителей зачинщиков буллинга вспомнить о своих обязанностях.

В соответствии с международными нормативно правовыми актами в области образования установлено, что за причиненный ребенку вред ответственность могут возложить на ученика-обидчика или его родителей.Если один ученик нанес незначительные побои другому, то отвечать за это по закону он будет только в том случае, если ему уже исполнилось 16 лет. Частая ситуация, когда про ребенка распространяются лживые слухи — в этом случае действия нарушителя могут быть квалифицированы по статье «Клевета». Если пострадавшая сторона сможет доказать это в суде, то ответственность за клевету понесут родители или иные законные представители виновного.

Уголовная ответственность за оскорбление несовершеннолетнего наступает при условии, что последствиями стала утрата здоровья. В случае причинения значительного вреда разбираться с родителями агрессора будет комиссия по делам несовершеннолетних. На родителей будет наложено административное наказание, семью ждет проверка, а самого несовершеннолетнего — постановка на учет.

**С целью профилактики буллинга нужно создавать благоприятный климат дома и в школе:**

• интересоваться дочерями и сыновьями, участвовать в их жизни;

• строго разграничивать приемлемое и неприемлемое поведение;

• подавать личный позитивный пример — не прибегать к физической и словесной агрессии, слушать и уважать других, открыто говорить о своих потребностях и чувствах, спокойно обсуждать разногласия;

• пропагандировать уважительное отношение к любым внешним и внутренним особенностям, толерантное отношение.