Буллинг в школе: равнодушию – нет!

Буллинг – пьеса с плохим концом

Сегодня о буллинге написано множество статей, защищены десятки диссертаций, даны сотни рекомендаций родителям и педагогам, однако, проблема от этого не становится менее острой. В исследовании PISA, проведенном в 2015-ом году, приводятся такие цифры: 27% школьников в России становились жертвами физической, вербальной или социальной агрессии, при этом 9,5% школьников становились объектами травли систематически. К 2018-му году по данным мониторинга PISA этот показатель вырос еще на 10% и составил 37%.  
Почему в одних школах буллинг – распространённое явление, а в других – исключение из правил? Как уклад школьной жизни влияет на взаимоотношения между учениками? Как взрослым взаимодействовать с каждым участником сложной ситуации? Предлагаем вам вместе поразмышлять и ответить на эти вопросы.

Буллинг — новомодный синоним слова «травля», это намеренное систематическое причинение вреда человеку или группе людей другим человеком или группой людей. Это социальное явление родилось задолго до появления интернета, телевидения, травля существует ровно столько, сколько существует общество.

Выделяют различные виды буллинга: физический (толчки, пинки, избиения), социальный (очный — прямые оскорбления и унижения, игнорирование, заочный – без присутствия жертвы, распространение заведомо ложных сплетен, слухов, включает в себя и кибербуллинг).

Чем отличается буллинг от других проявлений агрессии (унижения, причинение боли, оскорблений и пр.)? Признаками буллинга являются: повторяемость ситуации; способы травли могут включать различные проявления агрессии; неравное положение жертвы и обидчика; буллинг проявляется только в присутствии других людей; переживание жертвой чувства беспомощности. Таким образом, буллинг – это ситуация, в которую оказывается втянут весь класс и эта ситуация является для всех стрессовой. Как распределяются роли в ситуации буллинга? На что обратить внимание взрослым при взаимодействии с каждым из её участников?

*Психология жертвы*

Психологи отмечают, что жертвой буллинга может стать любой, для этого не обязательно принадлежать к другой расе или иметь особенности внешности. Существует миллион причин, которые могут вызвать ненависть со стороны другого. Чаще всего объектами травли становятся неуверенные дети с повышенным уровнем тревожности, дети, имеющие трудности в обучении, дети с ОВЗ, с хроническими заболеваниями, обучающиеся из семей с низким социально-экономическим статусом, иноязычные дети, дети, не имеющие опыта общения со сверстниками.

Дети и подростки, подвергающиеся буллингу, попадают в психологические ловушки. Первая из них — ребенок начинает переживать свою вину, ему кажется, что, если бы он выглядел по-другому или вел себя иначе, он был не стал объектом нападок. Порой этому способствует даже близкое окружение, дающее советы вроде «Сбрось пару килограмм», «Подкачайся» и пр. Это только усугубляет чувство вины ребенка.

Вторая ловушка, в которую попадают подростки, — страх рассказать взрослым. Ребенок может считать, что родители или учителя не поймут. Мальчик может не сказать отцу, что его дразнят, потому что боится упрека в слабости и отсутствии мужественности. Девочка может бояться сказать матери, что над ней издеваются из-за старомодной одежды, которую она ей покупает. Также дети могут бояться расстроить взрослых своими проблемами, оберегают их от негативной информации.

*На что обратить внимание взрослым*

Посоветовать ребенку, подростку поговорить со взрослым, которому он доверяет. Это может быть брат или сестра, учитель, если по каким-то причинам жертва не хочет обсуждать это с родителями. Нельзя держать происходящее в себе.

Если наносится физический или психологический вред, ребенок должен четко осознавать, что это — уголовно-наказуемое действие, что агрессор нарушает закон, по которому мы живем.

Необходимо устранить факторы, провоцирующие буллинг, например, если у подростка сверстники отбирают деньги, то возможно носить деньги в электронном виде.

Важно научить ребенка управлять собственными эмоциями: нельзя внешне демонстрировать любые эмоции: гнев, обиду, даже смех в лицо может стать провоцирующим для агрессора. Помочь ребенку отрабатывать навыки уверенного поведения: взгляд в глаза, расправленные плечи, уверенный голос.

*Психология агрессора*

Нужно понимать, что агрессор не может обрести значимую роль и уверенность в коллективе, а потому с помощью буллинга ищет способ самоутвердиться. Агрессор не всегда понимает разницу между лидерством и доминированием. Многие агрессоры обладают хорошо сформированными коммуникативными способностями, лидерскими качествами, но при этом у них недостаточно развита эмпатия, умение договариваться и уступать, преобладает эгоцентризм. Некоторые расстройства личности агрессора требуют обращения к специалистам.

Чаще всего зачинщиками физической травли становятся мальчики, девочки выступают организаторами и инициаторами социальной травли – сплетни, злые шутки, распространение негативной заведомо ложной информации. Мальчики включаются в травлю и делают это постоянно, девочки — от случая к случаю. И для мальчиков, и для девочек, ставших зачинщиками буллинга, это быстрый способ заработать уважение в коллективе сверстников. В подростковом возрасте агрессоры воспринимаются сверстниками как более популярные, однако в более старших классах такой способ позиционирования не является эффективным, число случаев буллинга среди семнадцатилетних ниже, чем среди тринадцатилетних.

Как правило, рядом с агрессором находится помощник зачинщика. Часто мотивы его поведения связаны с обретением популярности, власти, желания принадлежать к референтной группе сверстников.

Психологическими особенностями агрессоров являются агрессия, аутоагрессия (агрессия, направленная на себя, суицидальное поведение), депрессивные расстройства, в поведении для них характерно снижение успеваемости, криминальные действия, присутствуют психосоматические расстройства (головная боль, тошнота, нарушение сна и др.).

*На что обратить внимание взрослым*

Ученики должны понимать, что в школе есть четкая система правил, нарушать которые нельзя, эти правила действуют для вех. Одним из ключевых правил является полный запрет на агрессию в стенах школы. Необходимо, чтобы взрослые контролировали выполнение правил всеми учениками — и двоечниками, и отличниками, при этом сами педагоги не должны нарушать запреты в отношении учеников.

Часто возникает ситуация, как только родители узнают, что в отношении их ребенка в школе проводится травля, они хотят немедленно наказать обидчика, проявляют агрессию. В школе должен быть запрет и на такие действия взрослых.

*Психология свидетелей*

Дети, ставшие свидетелями буллинга, испытывают негативные чувства: страх, неуверенность, нежелание ходить в школу, общаться с одноклассниками. Среди свидетелей выделяются разные типы восприятия негативной ситуации: равнодушные, те, которые не хотят вмешиваться в ситуацию, стараются ее не замечать; отрицающие, те кому не нравится происходящее, многие из них боятся стать очередной жертвой агрессора; поощряющие, те, которым нравится ситуация буллинга. Перечисленные позиции характерны как для учеников, так и для учителей, которые становятся свидетелями буллинга.

*На что обратить внимание взрослым*

В буллинге нельзя занимать позицию жертвы или агрессора. Все участники этой ситуации должны понимать, что буллинг — это не норма поведения, это SOS. Необходимо предпринять срочные действия по прекращению буллинга. Самая правильная реакция — быстрая реакция, чем меньше времени пройдет с момента, когда вы узнали о травле, тем выше шансы ее прекращения. Важно, чтобы родители обучающихся (как жертвы, так и агрессора) были подключены к разрешению конфликта на ранних стадиях. Важно так же понимать, что зачастую причинами буллинга в школе становится банальная скука, чем насыщеннее школьная жизнь, чем больше ярких событий происходит с учениками, тем меньше времени (да и сил!) остается на буллинг.