**Буллинг и как его преодолеть: рекомендации психолога преподавателям**

Буллинг – это моральное или физическое насилие. Главные критерии буллинга: стороны имеют четкие роли «агрессоров» и «пострадавших», повторяемость с целью унижения, неравенство сил. Различают **физический** (толкания, драки, пощечины, побои, прочие насильственные действия, порча имущества жертвы и т. д.; иногда бывает с использованием оружия), **психологический** (распространение слухов и сплетен, игнорирование, угрозы, оскорбительные шутки насмешки, клевета, изоляция бойкот, манипуляция дружбой, перекладывание вины за общие проступки, уничижительные прозвища и т. д), **экономический** (кражи, уничтожения чужих вещей), **сексуальный** (прозвища и оскорбления сексуального характера) и **кибербуллинг** (травля с помощью мобильных устройств и интернета).  На использование форм травли влияет возраст участников (травля у детей мягче, чем у подростков) и пол (мужчины чаще используют физическую форму, а женщины — психологическую).

При этом буллингом не считается случайные физические повреждения во время игр и спортивных соревнований, необидные шутки, громкие споры, случайная порча вещей, ухаживания в виде дерганья за косички. Как правило, конфликт в отличие от буллинга носит временный характер. Стороны конфликта имеют равные силы.

**Тра́вля** (жарг. **бу́ллинг** — [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *bullying*) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В качестве особой формы травли выделяют групповую травлю («травля толпы»).

Как проявления травли специалисты расценивают оскорбления, угрозы, физическую агрессию, постоянную негативную оценку жертвы и её деятельности, отказ в доверии и [делегировании полномочий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9) и так далее.

**Жертвами травли чаще всего становятся:**

* [двоечники](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA&action=edit&redlink=1), с низким интеллектом и трудностями в обучении; неуспеваемостью, затруднениями в освоении даже несложного материала;
* круглые [отличники](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D1%82%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA&action=edit&redlink=1);
* любимчики преподавателей;
* физически слабые учащиеся;
* учащиеся, гиперопекаемые родителями;
* [ябеды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B0);
* страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива, энурез, нервный тик, эпилепсия, заикание и другие физические и психические нарушения;
* не имеющие современных электронных новинок или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям;
* [вундеркинды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%83%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B4);
* учащиеся с нетривиальным, отличающимся от стандартного, мировоззрением («белые вороны»);
* учащиеся плохо обеспеченных (бедных) родителей;
* представители национальных меньшинств;
* учащиеся, неуверенные в себе;
* дети с отклонениями в поведении – например, импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;

**Причинами травли могут стать и**

* внешние отличия - торчащие уши, рыжие волосы или веснушки, кривые ноги, чрезмерная полнота или худоба, особая форма головы, слишком большой или маленький рост.

Или

* физические дефекты - косоглазие, заикание, носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения.
* дети с неразвитыми социальными навыками, которые не умеют общаться, они стеснительны или, наоборот, агрессивны, а в худшем случае могут даже воровать вещи у товарищей и совершать другие антисоциальные поступки, травля усугубляет их и без того трудную ситуацию;
* дети с отсутствием опыта жизни в коллективе – этим отличаются так называемые «домашние дети», у них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе, кроме того, они бывают очень эгоистичны, поэтому нередко становятся объектом нападок со стороны остальных;

 А еще подвергаются буллингу ребята, которые не следят за личной гигиеной: если у них одежда не очень чистая, запах неприятный...

Объединяет всех жертв одна черта: чаще всего объектами издевательств становятся подростки, обладающие повышенной чувствительностью, показывающие свою «слабость» (страх, обиду или злость). Их реакция соответствует ожиданиям агрессоров, рождая искомое ощущение превосходства.

Мальчики чаще являются жертвами и инициаторами травли. Методы травли отличаются в зависимости от пола жертвы: ребят чаще бьют, а про девочек, как правило, распускают порочащие слухи.

В общем и целом причина травли — не в особенностях жертвы, а в особенностях *группы*. Один и тот же учащийся может быть изгоем в одной группе и своим в другой.

**Жертвы буллинга проявляют следующие (в том числе патологические) особенности поведения:**
•    притворяются больными, чтобы избежать похода в учреждение образования;
•    боятся идти одни и возвращаться из учреждения образования, просят проводить их на уроки, опаздывают;
•    становятся эмоционально неустойчивыми, изменяется их привычное поведение и вне учреждения образования;
•    снижается успеваемость, теряется интерес к любимым занятиям;
•    проявляют большую тревогу, порой страхи настолько сильны, что может нарушаться сон, аппетит, появляться заикание, нервные тики;
•    для них характерны молчаливость, замкнутость, нежелание идти на разговор;
•    если ребенок подвергся физическому насилию, то можно обнаружить рваную верхнюю одежду или поврежденные вещи; постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
•    как проявление крайней степени кризисного состояния: появляются суицидальные мысли.

**А кто становится буллером?**

Эти дети растут без запретов, не знают, что такое авторитет родителей. И в то же время им очень не хватает внимания и уважения взрослых. Тоска по этим чувствам вызывает у них сильную агрессию, которая какое-то время подавляется: ребенок не может выплеснуть ее на родителей, он ищет себе подходящую мишень.

Примерно 50% буллеров сами жертвы — в своей семье или в другом коллективе.

***Обидчиками, как правило, становятся:***
•    дети, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в учебном заведении социально приемлемыми способами: за счет учебы, общественной деятельности, спорта, но претендуют на высокий статус в коллективе;
•    подростки из авторитарных семей, где распространено насилие, притом не только физическое, но чаще психологическое и эмоциональное, а также, в чьих семьях процветают идеи шовинизма, расизма и снобизма;
•    дети с генетической предрасположенностью к повышенной агрессивности.
***Обидчикам характерны следующие особенности поведения:***
•    имеют потребность господствовать и подчинять себе других;
•    импульсивны и легко приходят в ярость;
•    часто ведут себя вызывающе и агрессивно по отношению к взрослым;
•    не испытывают сочувствия к своим жертвам;
•    если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков; девочки, как правило, объявляют своим жертвам настоящую психологическую войну.

**Последствия травли**

В травле есть три роли: жертва, агрессор и свидетель. Негативные последствия травли, как отмечают психологи, возникают у всех трёх групп участников травли.

Самые тяжёлые последствия травли проявляются у жертвы. Чаще всего травля приводит к тому, что жертва теряет [уверенность в себе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5). Также это явление может приводить к разной тяжести психическим отклонениям, а также [психосоматическим заболеваниям](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), и может выступить причиной [самоубийства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).

Страдают свидетели, получая опыт бессилия перед властью толпы и стыда за своё слабодушие, поскольку не решился вступиться и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Опыт насилия деструктивен и для личности агрессора. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге — к деструктивным, асоциальным чертам личности. У него разрушаются механизмы формирования близости с другими людьми, ему труднее создать доверительные и теплые отношения с партнёрами и родственниками, в том числе собственными детьми. В отдельных случаях доведённая до отчаяния жертва может попытаться отомстить обидчику путём нанесения тяжких травм.

### ПОДСКАЗКИ преподавателю

Если вы подозреваете, что ребенок стал жертвой буллинга, необходимо как можно быстрее проверить всю информацию и убедиться в безопасности учащегося.
Важно вовремя распознать, что подросток в беде. Заметить признаки травли, добиться доверия, выслушать. Не пропускать мимо ушей повторяющиеся жалобы, даже если они кажутся несущественными.
Не ищите виноватого — наоборот, помогите учащимся проявить заботу о том, кто оказался жертвой. В этом случае важно объяснить «жертве», что его травят, и показать, как действовать в сложившейся ситуации.

На самом деле – если подросток сам не может справиться со своей проблемой, он имеет полное право обратиться к взрослому и попросить о помощи, это не донос, а самозащита. Травля – не закаляет. Подросток должен знать: он не виноват в том, что его обижают. Его гнев и боль – законны и понятны. Вы уважаете его и готовы помогать.

**Первая помощь жертве:**

В первую очередь, необходимо создать условия безопасности – недопущения буллинга. Как можно быстрее разобщить ребенка с соответствующими стрессовыми воздействиями.

Поговорите с учащимся. Научите его правильно реагировать. Подробно объясните, почему важно спокойно реагировать на попытки вывести его из себя, как не доставить обидчику удовольствия, ради которого вся жестокая игра и затевается. Посоветуйте не пытаться останавливать сплетни, не лезть в драку, не мстить, сохранять чувство юмора.
Поддерживайте самооценку ребенка. Важно не унижать его, не критиковать. У ребенка не должно быть ощущения, что он заслужил плохое обращение с ним. «Травят обычно тех, кто остро реагирует на оскорбление.

***Для взаимодействия с обидчиком можно посоветовать ребенку воспользоваться тремя простыми вопросами.***

1. «Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?». Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и быстро прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает.

2.    «Как ты это определил?» Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?».
3.    «Что тебе мешает...?». Например: «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и т.д.
***Сохраняйте сами оптимизм, будьте чутки и внимательны, но не драматизируйте.***

### [Как не стать жертвой буллинга](http://www.mir.pravo.by/library/edu/psychological%20assistance/bullying/)

Кроме того, ***взрослый может помочь ребенку не стать жертвой буллинга***, то есть осуществить первичную профилактику. Для этого важно:
1)    научить учащихся не бояться своих одногруппников, у которых тоже есть проблемы;
2)    помочь наладить контакты с преподавателями и одногруппниками; вовлекать в участие в воспитательных мероприятиях;
3)     учащемуся нужны люди, не дающие его в обиду, наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа учащихся, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на перерывах, то такая группа сможет его поддержать;
4)    помочь учащемуся стать членом коллектива, а не просто ходить учиться;
5)    в случаях завышенной самооценки учащегося объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чем-то другом;
6)    самим не пытаться выделять учащегося среди одногруппников;
7)    быть ему примером спокойного, вежливого отношения с окружающими, при этом сохраняя личную автономность и самодостаточность.

Педагог-психолог