

О буллинге



ГБУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

г. Краснодар, ул. Железнодорожная 2/1

тел./факс: 8(861)992-66-73

эл.почта: diagn@bk.ru

Наш сайт: <https://cdik-center.ru/>

Буллинг (от англ. bully — хулиган, драчун, насильник) — психологический террор, избиение, травля одного человека другим.

Действия менее радикальные — обзывания, непристойные шутки, сплетни — называют **моббингом**.

Основные их признаки:

- Неравенство сил агрессора и жертвы.
- Повторяемость насилия.
- Острая эмоциональная реакция жертвы.

Агрессор (буллер)

Воспитание в неполной семье, где практикуется негативное отношение к жизни и к окружающим; атмосфера власти, авторитарности в семье; конфликтные отношения родителей между собой и с другими родственниками, семейные традиции применения насилия по отношению друг к другу — все это факторы риска, формирующие склонности к насильственному поведению. Чаще в роли обидчиков выступают юноши, но и девушки, вовлеченные в буллинг, по своей жестокости не уступают мальчикам. Причинами женской травли обычно становятся соперничество, зависть, ревность.

Агрессивный обидчик травит не только слабых, но всех. Он отличается жестокостью, пониженным самоконтролем, высоким самоуважением.

Тревожный обидчик похож на своих жертв по психологическим характеристикам: низкий уровень самоуважения, неуверенность в себе, одиночество, эмоциональная неустойчивость. Сам может оказаться жертвой буллинга.

Пассивный агрессор задирает других в порядке самозащиты и для приобретения статуса, его поведение в значительной степени зависит от ситуации.

Хотя агрессоры производят на своих жертв впечатление сильных личностей, они склонны к депрессии и имеют множество нерешенных внутренних психологических проблем, поэтому их поведение — это своего рода самозащита.

Кроме семейных моделей, уровень насилия в учебной группе определяется и средой обучения, тем, насколько преподаватели и обучающиеся терпимы к проявлениям травли. Нездоровый психологический микроклимат, равнодушное отношение к коллегам и ученикам — серьезный фактор риска.



Жертва

На формирование стереотипов поведения «жертвы» влияют такие факторы, как длительная травмирующая ситуация, воспитание, направленное на подавление личности, хронические заболевания. Ребенок с выработанным стереотипным поведением «жертвы» принимает насилие по отношению к себе как обыденную ситуацию, в том числе создает своим поведением условия, способствующие «растормаживанию» агрессора.



Жертвами буллинга обычно становятся тревожные, социально незащищенные, молчаливые и сдержанные дети. Они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы, не уверены в себе, несчастны, склонны к депрессии и суицидальным мыслям, одиноки, плохо находят общий язык со сверстниками и легче общаются со взрослыми. Если это мальчики, они

могут быть физически слабее своих ровесников и чувствительнее других мальчиков, с пониженной самооценкой и страдающим самоуважением. Такие дети ранимы и не могут за себя постоять.

Формы буллинга:

- физическое насилие (удары, толчки, пинки);
- вербальная агрессия (сплетни, насмешки, критика, оскорбления);
- психологическая травля (запугивания, бойкот);
- кибербуллинг (травля в социальных сетях).

В случае обнаружения буллинга необходимо:

- сохранять спокойствие;
- отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно;
- оказать поддержку «жертве»;
- показать зачинщику (агрессорам) своё отношение к ситуации;
- сообщить тому, кто может повлиять на ситуацию (педагогу, члену администрации), о том, что происходит.



Как помочь ребенку, пережившему эмоциональную травму?

Необходимо быть внимательнее, если ребенок необычно себя ведет, замкнут, подавлен либо, наоборот, агрессивен, у девочек могут проявляться истерические реакции. Дети, которых травят, не рассказывают о школьной жизни, об одноклассниках, пропускают занятия, избегают общих событий. Общение с одноклассниками после занятий становится минимальным или совсем прекращается. Самооценка неустойчивая, могут появляться суицидальные мысли и высказывания.



Чтобы помочь ребенку, главное – сохранить с ним доверительные отношения, чтобы вместе обсудить и оценить ситуацию. Проанализируйте вместе каждую из сторон: сам ребенок, его преследователи, наблюдатели. Что ими движет? Как они обычно ведут себя? Что может изменить их поведение? Если эмоциональная травма не позволяет ребенку взглянуть на ситуацию со стороны, обратитесь за помощью к специалисту. Никогда не оставляйте ребенка один на один со случившимся. Задача взрослого – помочь ему увидеть пути выхода из сложившейся ситуации.

Личностные качества помогающие противостоять буллингу:

- готовность принимать мнение другого человека, его позицию;
- уважение чувства человеческого достоинства;
- уважение прав других;
- принятие другого таким, какой он есть;
- способность поставить себя на место другого;
- уважение права быть другим;
- признание многообразия людей, мнений, религий;
- признание равенства других;
- отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

