



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-centr.ru/>

Что такое притеснение (буллинг). Что делать, если ты стал его участником?

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 со стороны матери; атмосфера властности, 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, домашнее и сексуальное насилие, 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).

Что делать, если Вы стали жертвой буллинга?

- Обратитесь за помощью: чем раньше обратиться за помощью, тем больше шансов предотвратить проблему. Вам может помочь, например, школьный психолог, друг, родители или специализированные веб-сайты.
- Поговорите об этом и помните с травлей справляться в одиночку очень трудно.
- Не обращайте внимания на нападки. Агрессор ждет от вас реакции на свои поступки. Не будет реакции—он потеряет интерес.
- Поддерживайте себя: набирайте уверенность, научитесь отстаивать себя перед преследователем.



- Нарращивайте чувство собственного достоинства: самооценка значительно снижается, когда над вами издеваются, а тревожность и депрессия являются следствием травли. Займитесь чем-то, что делает вас счастливым, вдохновляет, чем вы можете гордиться.
- Избегайте травмирующих событий: держитесь подальше от людей, которые травят вас, а также избегайте мест, в которых они запугивают или издеваются над вами.
- Если это происходит в Интернете: изучите закон о конфиденциальности личных данных, используйте настройки безопасности, не бойтесь обратиться к администрации сайта.
- Найдите способы увеличения круга общения (например, с помощью молодежных или спортивных клубов).
- Попробуйте переосмыслить проблему: посмотрите на буллинг с другой точки зрения. Хулиган - это несчастный, разочарованный человек, который хочет иметь контроль над своими чувствами, но у него плохо это получается. Нельзя позволять удовлетворять такие чувства за счет себя.

Издевательства – это не Ваша вина: хулиган, а не жертва, несет ответственность за свои действия.

Как НЕ НАДО делать если Вы попали под прицел буллера:

- агрессивно спорить или отвечать тем же;
- угрожать буллеру;
- делать вид, что тебе всё равно или что тебе смешно, когда это не так;
- убегать, прятаться, плакать.

Как НАДО делать:

- спокойно пожать плечами и улыбнуться;
- задать встречный вопрос («Ты так думаешь?»);
- разрешить так думать («Это твоё мнение»).

Качества помогающие противостоять буллингу:

- Уверенность в себе
- Адекватная самооценка
- Общительность
- Активность
- Жизнестойкость

