

«Буллинг в школьной среде»

Уважаемые родители, сегодня я хотела бы поговорить о буллинге в школе.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 10% детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 55% – эпизодически подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 26% матерей считают своих детей жертвами издевательств. Подобная ситуация может продолжаться в течение нескольких лет. Проблема заключается еще и в том, что в группе риска может оказаться практически любой школьник.

Что же такое буллинг?

Буллинг (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Многочисленные исследования доказывают, что буллинг имеет очень тяжелые последствия для становления личности и дальнейшей судьбы всех участников этой ситуации – и буллеров (преследователей), и жертв, и зрителей. Пострадавшие чаще всего испытывают стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах.

Ученик подвергается буллингу, когда в течение времени по отношению к нему осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, он остро ее переживает, но по разным причинам не может ответить на агрессию.

Буллинг – это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесенного ущерба (материального и морального) «слабому».

Четыре признака буллинга

- Неравенство сил
- Агрессия
- Инциденты повторяются уже какое-то время
- Впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция)

*Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

*Буллинг ассиметричен. Буллинг представляет собой ассиметричные отношения. Его отличительными признаками являются власть и беспомощность, а также произвол того, кто обладает властью.

*Буллинг осуществляется преднамеренно. Буллинг – это преднамеренное и коварное (исполненное скрытой злобы) нападение на социальный статус и душевное здоровье человека, который выбран целью.

Виды буллинга

Физический – нанесение физических повреждений жертве, а также воровство или порча имущества (физическая агрессия чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек; толкание, пинки, удары и т.п.)

Вербальный – насмешки, распускание слухов, унижения, запугивание, высмеивание.

Социальный – исключение из группы, клевета с целью принизить социальный статус жертвы и повысить свой.

Кибербуллинг – издевательства и запугивания в социальных сетях, при помощи электронных писем или компьютерных играх.

Участники буллинга

Жертвы: тревожные, с низкой самооценкой. Мальчики обычно физически слабые. Обычно отвергаются сверстниками. Фиксируются на своих неудачах, жаждут одобрения.

- пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- тревожны, не уверены в себе, имеют низкое самоуважение;
- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- не имеют близких друзей, успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;
- мальчики могут быть физически слабее своих ровесников.

Обидчики-жертвы: провоцирующие, агрессивные. Часто плохо учатся, с низкой самооценкой, сниженный контроль. Нередко попадают в плохую компанию.

Обидчики: сильно выражена потребность в доминировании, положительно относятся к насильственным методам при решении проблем. Другие ученики их уважают, но к старшим классам их популярность падает. Умеют скрывать свое поведение от взрослых.

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе одноклассников;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- ведут себя агрессивно и вызывающе по отношению к взрослым;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;

- мальчики обычно физически сильнее своих ровесников.

Свидетели: разнородная группа. Включает «помощников» обидчика (включаются в ситуацию буллинга на стороне обидчика), «группу поддержки» (наблюдают за буллингом одобрительно, подбадривают обидчиков), свидетелей (не вмешиваются из-за страха социального отвержения, нерешительности, страха перед буллингом) и защитников (приходят на помощь жертве).

- чувство вины;

- ощущение собственного бессилия.

Последствия:

1. Негативные последствия для буллеров и жертв
2. Меняется школьный/классный климат
3. Негативно влияет на тех учеников, которые являются наблюдателями
4. Жертвы буллинга могут совершить суицид

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место - физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

Как догадаться, что ребенок может быть буллером (преследователем)? Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

Ваш ребенок:

- вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается)

- Приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления

- Группируется со старшими подростками.
- Проявляет жестокие наклонности.
- В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
- В игре навязывает друзьям свои правила.
- Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
- Игнорирует указания и легко раздражается.
- Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
- Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
- Выбирает нестандартную дорогу в школу.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям школы!

На данный момент в школе проводится работа по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

Что делать? Важно понять, что пассивная позиция жертвы при буллинге, только усугубляет ситуацию. Необходимо проявить активную позицию: Если вы узнали о том, что ваш ребенок — жертва травли, не оставайтесь в стороне, не оставляйте его один на один со своей проблемой. Поддержите его, проясните историю событий, с чего все началось. Вместе с ребенком подумайте, что могло быть причиной начала этой травли. Если, например, ребенок пострадал по причине своей замкнутости, застенчивости, то возможно использовать это как мотивацию для изменений. Именно сейчас ребенку необходимо обрести уверенность и научиться постоять за себя. Помогут в этом различные секции или кружки, где ребенок может обрести уверенность, повысить самооценку, найти друзей. Обратитесь к школьному психологу. Необходимо помочь ребенку найти внутренние и внешние ресурсы в этой ситуации. При обращении к школьному психологу с буллером будет также проведена работа. С согласия ребенка можно поставить в известность классного руководителя. Так, авторитетный классный руководитель может грамотно распределить полномочия и обязанности в классе, помочь иначе реализоваться детям, которые осуществляют травлю. Сообща, вместе с ребенком разобрать варианты возможных выходов из ситуации.

Стоит ли уходить из школы? Если ситуация не запущена, то дайте ребенку возможность самому её решить, естественно при поддержке родителей и педагогов. При серьезно нанесенном ущербе психике ребенка, лучше сменить школу или класс. Но помните! Если не помочь ребенку вырасти из жертвы, то ситуация может повториться!