Буллинг в школе: причины, последствия, помощь.

|  |
| --- |
| Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффектным, то это может закрепится в качестве стиля поведения в будущем. Профилактика буллинга поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него «агрессоров» и «жертв».  Три существенных признака буллинга: *неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвыю* Буллинг включает четыре главных компонента:  - это агрессивное и негативное поведение;  - оно осуществляется регулярно;  - оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;   - это поведение является умышленным.  Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:   1. 1*. Физический школьный буллинг* - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;   сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).   * 2*. Психологический школьный буллинг* - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. * К этой форме можно отнести: * вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.); * обидные жесты или действия(например, плевки в жертву либо в её направлении); * запугивание(использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо); * изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом); * вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть); * повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);   Реальный буллинг — это ситуация в школьном дворе, где старшие или более сильные дети терроризируют младших, слабых, он заканчивается, когда ребенок приходит из школы домой желание кого-то терроризировать.  **Процесс буллинга  имеет свои возрастные, половые (гендерные) и иные психологические закономерности.**              Половые (гендерные) свойства буллинга связаны не столько с повышенной агрессивностью мальчиков как таковых (агрессивных по природе мальчиков значительно меньше, чем принято думать), сколько с особенностями мальчишеской нормативной культуры, которая заметно меняется с возрастом. В среде маленьких мальчиков физическая агрессия, как правило, влечет за собой непопулярность и социальное отторжение со стороны сверстников. У младших подростков положение меняется: «крутизна» и агрессивность способствуют повышению статуса мальчика у сверстников собственного пола, а затем и у девочек. Многочисленные кросс-культурные исследования показывают, что более напористые мальчики пользуются большим успехом у девочек, чаще имеют свидания с ними, раньше приобретают сексуальный опыт и т.д.              Мальчики и девочки пользуются разными формами буллинга. При этом, особенно опасен, по утверждению британских психологов, буллинг со стороны девочек. Валери Бесаг (Valerie Besag), проводившая мониторинг поведения 11-летних выпускников начальной школы на протяжении 16 месяцев, обнаружила, что, если мальчики, избирая какого-то ребенка "козлом отпущения", демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.  Сплетни, вербальные оскорбления и бойкоты являются наиболее часто встречающимися формами буллинга среди девочек. Такие повторяющиеся оскорбительные действия могут нанести вред физическому и эмоциональному развитию ребенка, против которого это направлено. Психологи обнаружили, что у детей, подвергшихся отвержению со стороны группы девочек, в будущем наблюдаются трудности в построении отношений, они склонны к гиперопеке собственных детей и часто становятся жертвами буллинга на рабочем месте.   * **Психология участников буллинга: зачинщики, преследователи, жертвы и наблюдатели.**    Каждая драма предполагает четкое распределение ролей. В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы* и, конечно, *преследователи*— основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые  не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.  Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.  Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.  **Зачинщики**. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников  и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.  Процесс отвержения начинается очень рано: уже во второй или третьей четверти в первом классе становится ясно, кто стал изгоем, а кто является инициатором его травли. Мальчики бывают инициаторами травли как мальчиков, так и девочек, а девочки чаще всего нападают на девочек (в случае травли мальчика либо просто разделяют общую точку зрения, либо даже начинают защищать изгоя).  Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.  Знаменитый норвежский психолог Дан Ольвеус отметил их следующие типичные черты, несмотря на то, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьного буллинга. Что же это за дети?   * Это дети, уверенные в том «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей; * Не умеющие сочувствовать своим жертвам; * Физически сильные мальчики; * Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением. * Желающими быть в центре внимания; * Уверенные в своём превосходстве над жертвой; * С высоким уровнем притязаний; * Мечтающие быть лидерами в классе; * Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве; * Дети не признающие компромиссы; * Со слабым самоконтролем; * Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.   Итак, инициаторами травли могут стать:   * активные, общительные дети, претендующие на роль ли­дера в классе; * агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безот­ветную жертву; * дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания; * дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подоб­ный шовинизм или снобизм является результатом соответ­ствующего семейного воспитания); * эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других; * максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).   **Преследователи.**Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся   не­сколько человек, все остальные являются их последователями. Они с   удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете,  подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или   демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же  добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами   для не сделавшего ничего плохого лично им сверст­ника?  *Во-первых,*большинство ребят подчиняются так называе­мому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.  *Во-вторых,*некоторые делают это в надежде заслужить рас­положение лидера класса.  *В-третьих,*кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).  *В-четвертых,*часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пой­ти против большинства.  *И наконец,*небольшой процент преследователей таким обра­зом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко нака­зывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают осо­бых симпатий у одноклассников. Например, Рыжий из повести В.К. Железникова «Чучело» кривляется и паясничает, издевает­ся над тем, кого выберут остальные, чтобы самому не стать объектом насмешек со стороны одноклассников. «Все орут, и он орет, все бьют, и он бьет, если ему даже не хочется».  Можно выделить следующие психологические характеристи­ки детей, становящихся *преследователями:*   * Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружаю­щих, безынициативны. * Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, не­ким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил). * Не склонны признавать свою ответственность за происхо­дящее (чаще всего считают виноватыми других). * Часто подвержены жесткому контролю со стороны стар­ших (их родители очень требовательны, склонны приме­нять физические наказания). * Эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»). * Неуверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса). * Трусливы и озлоблены.   Ещё один аспект подростковой жестокости, который имеет связь с естественными законами возрастной психологии – это жестокость, проявляющаяся в группе. Даже взрослый в толпе начинает вести себя несвойственным для него образом, подчас вопреки своим собственным нравственным принципам. В определенных условиях человек, не склонный к насилию, может неожиданно продемонстрировать жестокость. По закону толпы происходит общее снижение интеллекта, снимается личная ответственность за содеянное. При этом мы знаем, что подростку чрезвычайно важно принадлежать группе сверстников, а страх оказаться вне группы, самому стать объектом насмешек сверстников может ситуативно толкать подростка на соучастие в действиях группы. При последующем разбирательстве один на один в кабинете психолога участники таких инцидентов зачастую выглядят достаточно растерянно, некоторые действительно не могут понять, как смогли оказаться участниками коллективных жестоких выходок.  **Жертвы.**Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, как часто думают, а дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.             Американские исследования Дэна Олвеуса позволяют выделить два типа жертв: *Первая:* не могущие скрыть слабости (дети, физически слабые, неуверенные, эмоционально реагирующие дети, тревожные, а также такие, которые предпочитают общество учителей обществу сверстников).  *Вторая:* дети, невольно провоцирующие негативное к себе отношение. Ко второй категории относятся неадекватно (слишком бурно) реагирующие на провокации (так, что их поведение вызывает насмешки у зрителей), неприятные в общении дети из-за дурных привычек (например, неряшливые), а также дети, вызывающие активную неприязнь взрослых. Бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неугодного ученика и, унижая его публично, задает нормы допустимого поведения для школьников.  Рассмотрим **типы отвергаемых детей,**которые чаще всего подвергаются нападкам.  *«Любимчик»*  Еще Януш Корчак,  выдающийся польский педагог, писатель и врач начала XX века, в своей книге «Педагогическое наследие» писал, что дети не любят тех сверстни­ков, которых выделяет учитель или воспитатель. Особенно если они не могут понять, чем «любимчик» лучше их. Например, взрослые, зная о нелегкой судьбе своего подопечного, жалеют его и берут под свое покровительство и защиту, обрекая на одиночество и ос­корбления со стороны одноклассников, которым не известна причина такого отношения.  *«Прилипала»*  Такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически, чтобы почувствовать себя в большей безопасности. Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг «лучшего друга». Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей. И на новые попытки сблизиться, таким образом, отвечают агрессией. Ребенок же не умеет общаться иным способом и часто рад даже агрессивному вниманию со стороны окружающих. Американский психолог Вайолет Оклендер в книге «Окна в мир ребёнка»  пишет, что подобная назойливость является результатом чувства незащи­щенности ребенка.  *«Шут» или «козел отпущения»*  Такой ребёнок легковозбудимый, вспыльчивый и очень неуверенный в себе. Может часто драться с одноклассниками, потому что очень навязчиво и эмоционально стремится включиться в их игры. Отчаявшись привлечь к себе внимание, выбирает тактику классного шута. На уроках он выкрикивает разные шутки, ребята смеются. Постепенно любое его слово вызывает смех в классе. Со временем такой ребёнок становится чем-то вроде козла отпущения: его обвиняют во всех неудачах класса, сваливают на него все проделки.  Ребенок, избравший подобную тактику поведения, как бы предупреждает нападки со стороны окружающих. Его переста­ют воспринимать всерьез и поэтому особо не обижают. А он, слыша смех одноклассников, не чувствует себя в изоляции. Са­мое опасное в выбранной тактике то, что изжить однажды сло­жившуюся репутацию «шута» практически невозможно.  Есть еще два типа детей, которых никто специально не оби­жает, не дразнит, над ними не издеваются, но их отвергают, они одиноки в своем классе.  *Озлобленные*  Некоторые дети, не сумев установить контакт с однокласс­никами, начинают вести себя так, будто мстят окружающим за свои неудачи.  *Непопулярные*  Такой ребенок не умеет инициировать общение, он застен­чив, не знает, как привлечь внимание одноклассников, поэто­му его не замечают, с ним никто не играет. Нередко это быва­ет, когда ребенок пришел в уже сложившийся коллектив или часто пропускает школу. К такому ребенку никто не бросится радостно при встрече после каникул, никто не заметит, что его нет в классе. Это ранит не меньше, чем травля. Один второ­классник говорил: «Они со мной даже не здороваются!»  **Наблюдатели.**В школьной ситуации буллинга основная масса детей – *наблюдатели.* И они также нуждаются в серьезной помощи для осмысления полученного опыта. Все зрители, очевидцы буллинга, будь то учащиеся, учителя, или технический персонал, даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травматиков – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за то, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам. Эти последствия для зрителей-очевидцев делают процесс противостояния буллингу в данной школе очень сильно осложненным.  Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.  В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учи­телями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, по­смотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратить­ся за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.  **Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.**  Ребенок:   * неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда; * возвращается из школы подавленным; * часто плачет без очевидной причины; * никогда не упоминает никого из одноклассников; * очень мало говорит о своей школьной жизни; * не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо; * ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу; * одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рожде­ния, и он никого не хочет позвать к себе.   **Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.**  - прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;  - убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;  - сообщить об этом учителю и школьному психологу;  - сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;  - если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;  - при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;  - в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;  - ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.  - успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».  Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.  В первую очередь, ребенок может пожаловаться учителям. И если учителя настроены на поддержание порядка и дисциплины среди учеников, то они могут попытаться помочь ему. Поговорить с его обидчиками, вызвать в школу их родителей и призвать их провести воспитательную работу со своими детьми. Или собрать вместе ребенка, подвергаемого насилию, и его обидчиков и постараться разобраться в их взаимоотношениях.  Очень эффективно для развития уверенности в себе выполнять следущие упражнения: продолжить предложения «Я хороший, потому что….», «Я горжусь собой, потому что…». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. Например, «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других. Просто в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. И вот эти записи о себе должны быть перед глазами ребенка, он сам должен все время держать их в памяти.  **Общие рекомендации в ситуации буллинга ребёнка.**               Тщательно изучить и проанализировать подоплеку данного явления в каждом конкретном случае то, на чем основываются издевательства в ученической среде. Учитывать и оценивать *интенсивность, продолжительность* издевательств, их *цель, число*участников и *мотивацию*каждого из них. Разобраться с позицией (пусть даже и неформальной) педагогического коллектива школы. Считают ли некоторые взрослые, что буллинг готовит детей к жизни, «закаляет» их? Если в среде педагогов и учащихся культивируется дух насилия как неотъемлемый признак мужественности, скорее всего буллинг будет практически узаконен. Выявить причины, мотивы участвующих сторон, определить степень вовлеченности в конфликт жертвы и агрессоров и оказать им социальную, психологическую и педагогическую помощь.              Не закрывать глаза на существование проблемы и деликатно, чтобы не бросать тень на жертву, обсудить эту проблему в классе. Возможно, первое обсуждение лучше провести в отсутствии жертвы и проводить подобные обсуждения постоянно, апеллируя к потенциальному гуманизму детей, к их, пусть даже и скрытой, сердечности. Моделировать ситуации, абстрагируя их сюжеты от реальных участников, вслух обсуждать чувства, которые могут испытывать жертва, ее родители, свидетели. Можно предложить разыграть ситуацию в ролях. Придать огласке причины, которые лежат в основе поведения обидчика, потребность в самоутверждении, неуверенность в себе, демонстративность, поиск «дешевого авторитета» и т.д. Нежелание выглядеть слабым в глазах класса может остановить обидчика.  . |