Буллинг в школе: причины, последствия, помощь.

Подростковая жестокость – это тема, которая становится все актуальнее в России. С каждым годом фиксируется все больше случаев проявления жестокости среди подростков. Часто действия подростков просто непонятны, настолько они выходят за рамки разумного.

Хамство - стало нормой, нецензурные выражения от подростков слышны на каждом шагу, а «послать» могут любого, невзирая на возраст и положение.

Причины подростковой жестокости кроются в жизни всего нашего общества. «Неблагополучные» семьи, окружение, в котором пребывает подросток, общение в школе, СМИ. Эти причины являются основными в формировании подростковой жестокости. Всё это обуславливает рост насилия в школе между детьми. В каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой.

Сейчас появился термин «**буллинг**» - обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Ученик подвергается буллингу, когда в течение времени по отношению к нему осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц. Ученик остро переживает агрессию, но по разным причинам не может на нее ответить.

**Виды буллинга**

**Физическая агрессия:** Включает в себя толкание, пихание, пинки и удары – может также приобретать форму жестокого физического насилия. В крайних случаях может применяться оружие, например ножи.

**Словесный буллинг:** В этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени (клички), с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым раня, оскорбляя и унижая его. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. (Использование анонимных телефонных звонков – очень распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя).

**Запугивание:** Основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он/она не желает делать. Мимика или "взгляд" хулигана может выражать агрессию и неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

**Изоляция:** Инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах.

**Вымогательство:** В этом случае от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

**Повреждение имущества:** Хулиган может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

Конкретные формы и способы буллинга постоянно меняются. Современные технологии создают благоприятные возможности для такого негативного явления, как запугивание и издевательство с использованием интернета, мобильного телефона и других технологических ресурсов. Это явление значительно опаснее того, с чем мы имели дело лишь поколение назад. Оно получило название **«кибербуллинг».**

**Психология участников буллинга:** 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 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. Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.

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.** 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 лидера класса.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения.

В-четвертых, часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

Наконец, небольшой процент преследователей таким образом самоутверждается, 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 фильма «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».

**Жертвы.**Жертвами буллинга становятся дети чувствительные и не способные постоять 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).

Психологи выделили 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.

**Типы отвергаемых детей,**которые чаще всего подвергаются нападкам.

**«Любимчик»**

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.

**«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.

**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, технический персонал или «чужие родители», даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление.

**Как же распознавать буллинг по первым же признакам**

* Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
* Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
* Ученик на всех переменах один.
* Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.
* С кем-то из учеников никто не хочет сидеть, он всегда один выполняет задания в малых группах.
* Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.
* В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
* Те, кто сильнее физически или старше, постоянно просят «слабых» дать позвонить по их телефону.

**Дети должны уметь и быть готовы:**

рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, вести себя уверенно, искать друзей среди сверстников и одноклассников, избегать ситуаций, в которых возможен буллинг, заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно, быть настойчивым задиристым (хотя бы внешне), не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие, учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

К счастью, существуют способы достаточно эффективно противостоять буллингу. Если травля направлена на вашего ребенка, ученика, воспитанника, следует помочь ребенку выполнить несколько шагов:

**Признать проблему**. Необходимо оценить ситуацию, отказаться от сомнений и прямо признать, что происходит травля. Также следует определить роли, выяснив, кто в данной ситуации является жертвой, кто – агрессором, кто – наблюдателем.

**Найти поддержку**. Желательно иметь человека, которому можно доверить проблему.

**Не давать агрессору желаемое**. Обычно основная цель агрессора заключается в том, чтобы вызвать у жертвы определенные эмоции. Если же не реагировать на его нападки, он вполне может потерять интерес.

**Научиться говорить «Нет!»**. Человек, умеющий говорить «Нет!», обычно более самоуверен и менее податлив.

**Обзавестись «группой поддержки»**. Иногда можно мягко и незаметно сломить ситуацию, расширяя свою компанию и демонстрируя совместную силу.

**Развить уверенность в себе**. Чем выше самоуверенность, тем меньше склонность поддаваться на различные манипуляции.

**Исправить предмет травли**. Некоторые причины травли вполне поддаются коррекции. К примеру, если человек носит очки с толстенными стёклами, всегда можно подобрать стильную оправу и поменять причёску так, чтобы очки смотрелись достаточно солидно. А если жертву травят за лишний вес – это повод заняться спортом.

**Прекратить воспринимать травлю на свой счёт**. Бывает так, что причины для травли нет, а ситуация сложилась в силу исторических причин. В таких случаях жертве следует в первую очередь перестать винить в проблеме себя