**ПОДРОСТКОВЫЙ БУЛЛИНГ**

Тема в нашей стране набирает своего рода «популярность» и все чаще освещается и выходит на свет, как явная проблема современной образовательной системы. Статья содержит информацию о таком виде насилия как «буллинг» и состоит из выдержек, специалистов работающих в этом направлении.

***Что такое буллинг***

Понятие «буллинг» (от англ. bullying — запугивание, травля) появилось еще в XX веке. Но современное значение оно приобрело относительно недавно, благодаря автору книги «Буллинг в школе» норвежскому профессору психологии Дану Ольвеусу.

**Буллинг** — это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

Травля опасна не только для непосредственной жертвы. Она создает нездоровую атмосферу в классе — ведь каждый боится стать следующим. Вот почему нужно выявлять буллинг, реагировать на любые проявления травли и составлять план по профилактике буллинга в школе. И как можно скорее. Как это сделать — мы попросили объяснить Лилию Брайнис, социального психолога и директора фонда «Шалаш».

***Как проявляется буллинг***

Травля, в отличие от конфликта — это повторяющиеся, систематические действия. Дети могут повздорить, даже подраться, но при буллинге в школе всегда есть систематичность и неравенство сил: численное, физическое (кто-то сильный, кто-то слабый), статусное (один популярный, а другой — нет).

У детей постарше буллинг часто принимает скрытую форму, из-за чего выявление буллинга дается сложно. Объект травли не высмеивают в присутствии учителя, ему не ставят подножки, не пинают, не выбрасывают его рюкзак. Ребенок при этом может подвергаться регулярному моральному унижению от одноклассников.

***Почему возникает буллинг***

Есть миф, что травля встречается только в неблагополучных школах. Или, наоборот, только в закрытых, элитарных заведениях. Или — что травят только «не таких, как все», белых ворон. На самом деле жертвой может стать кто угодно и из-за чего угодно, и выявление буллинга возможно в любой школе. Дело не в качествах конкретного ребенка, а в самом механизме, который стоит за этим явлением.

Травля возникает там, где отношения построены на доминировании и подчинении. Такой опыт ребенок может получить в семье или уже в школе. Тот, кто начинает травлю, просто не знает, как строить отношения иначе. Поэтому он повторяет то, что видел и переживал сам. Для профилактики буллинга в школе надо обращать внимание на агрессивное поведение детей.

Причиной буллинга в школе может даже стать и поведение учителя. Если он требует подчинения, имеет явных «любимчиков», позволяет себе оскорблять детей (особенно в присутствии сверстников), высмеивать их неудачи или особенности (произношение, внешний вид), позволяет себе дискриминирующие высказывания — он подает другим сигнал, что так вести себя нормально и делает профилактику буллинга в школе невозможной.

***Мифы о буллинге***

🔹🔹 Миф 1. Насилие в школе в таких масштабах появилось только в последние годы. Еще в 1910 г. Фрейд и Адлер провели в Вене первый конгресс на тему суицида среди учащихся средней школы. Фред писал, что в школе были и будут проблемы насилия именно потому, что школа собирает незрелых личностей — детей и подростков. Школа и учитель не несут ответственность за то, чтобы актов насилия не было (это было бы нереалистично), но они несут ответственность за то, чтобы учить детей твердо и с достоинством противостоять насилию.

🔹🔹 Миф 2. Буллинг, как и другие формы нарушений дисциплины, возможны только у слабого педагога. Исследования подтверждают: в любой школе и у любого педагога, особенно у хорошего (потому что дети его меньше боятся) могут обнаружиться факты травли, провокаций, физического или эмоционального давления как среди сверстников, так и в отношениях ученика с учителем.

🔹🔹 Миф 3. Насилия не так уж много (в нашей школе его вообще нет!), оно касается не более 10% учеников. По данным исследований примерно 16% девочек и 17,5% мальчиков во всех развитых странах мира (за исключением Японии) 2–3 раза в месяц становятся жертвами буллинга независимо от того, в какой школе они учатся: дорогой элитной или бюджетной в социально неблагополучном районе. 7% девочек и 12% мальчиков сами являются инициаторами травли.

🔹🔹 Миф 4. Буллинг характерен для подростковой среды, в начальной школе его нет. Вот статистика частоты встречаемости феномена буллинга по классам (по данным Д.Олвеуса).

🔹🔹 Миф 5. Вызывать беспокойство у взрослых должны только случаи физического насилия. Дети гораздо реже страдают из-за физических воздействий агрессивного характера, чаще — из-за других видов агрессии. В разных странах по статистике на первом месте по частоте встречаемости словесная травля — (оскорбления, злые шутки и т.д.). На втором месте бойкот, на третьем — физическая расправа. На четвертом — распространение слухов и сплетен, на пятом — воровство. Причиной суицидов чаще является не физическое насилие, а изоляция, бойкот.

🔹🔹 Миф 6. Буллерами становятся «несчастные» дети, с низкой самооценкой, те, кто не умеет по- другому контактировать со сверстниками. Статистика показывает, что самооценка агрессоров высокая, их поведение вызвано не аффектами, которые они не могут контролировать, а холодным расчетом. Они прекрасно умеют вести себя корректно, но не делают этого, если чувствуют отсутствие угрозы наказания.

🔹🔹 Миф 7. Жертвами буллинга становятся дети, которые «сами виноваты» в том, что не могут выстроить отношения со сверстниками. Отчасти это верно, но есть и другие дети, те, которые вполне социабельны, имеют друзей, у них до сих пор была нормальная самооценка. Жертвой буллинга может стать любой ученик, говорит статистика.

🔹🔹 Миф 8. С фактами насилия можно справиться разовыми, краткосрочными мерами (лекцией, родительским собранием, вызовом к директору). Это никогда не работало. Так же ошибочно считать, что работу с этими фактами следует передать психологу. Чего точно нельзя делать с буллерами (агрессорами), так это собирать их в группы и вести с ними психологические тренинги! Это связано с тем, что буллинг — это не спонтанное поведение. Буллер — это человек, который хладнокровно добивается власти над другими. К нему нужны совсем другие подходы. Не работает, кстати, и практика угрозы исключения из школы, как и само исключение. Еще менее разумно устраивать коллективные разборки с публичным покаянием, заставлять детей просить прощения — все это приводит только к эскалации травли. Ни одна разовая мера не поможет справиться с буллингом. Он требует принятия долгосрочных и ответственных обязательств, которые стали бы частью организационной культуры школы.

🔹🔹 Миф 9. Решить проблемы детей-агрессоров можно с помощью их родителей. К сожалению, большинство детей-буллеров не имеют конструктивного контакта с родителями. Либо их родители сами являются людьми с властным нарциссическим характером, тогда поведение детей — это калька с поведения родителей, причем молчаливо одобряемая родителями. Либо такие дети тиранят и собственных родителей тоже, так как последние, скорее всего, не могут проявить необходимой твердости. В любом случае, родители сами не помогут справиться с проблемой буллинга. Школа должна четко отделить свою ответственность и ответственность семьи: «Если тебе разрешают так вести себя дома — пожалуйста, но не здесь, в школе другие правила!»

🔹🔹 Миф 10. Учитель должен самостоятельно справляться с фактами физического и эмоционального насилия в своем классе. Один взрослый не сможет справиться с фактами насилия в школе. Победить собственное чувство бессилия и создать в школе атмосферу безопасности, можно только в том случае, когда педагоги объединяться против насилия. Организационная культура школы, не обращающая внимания на вопросы насилия — это не жизнеспособная культура. Секрет в том, что все до единого взрослые люди, но прежде всего, профессионалы — педагоги, должны уметь и быть готовым конфронтировать с властолюбцем.

***Как выявить буллинг в школе.***

Признаки травли, даже скрытой, обычно заметны. Например, если один ученик не отвечает на реплики другого, — один из признаков. Есть и явные признаки, когда выявление буллинга не является проблемой: ученики не хотят с кем-то объединяться в пары, показывают пальцем, смеются. Ребенок заходит в класс, и все говорят «фу» или просто отворачиваются. Или если ребенок не пришел — «слава богу». Выявление буллинга важно и на это нужно тратить время. Когда вы замечаете любой конфликт между учениками, попытайтесь выяснить: не стоит ли за этим конфликтом целая цепь обид, угроз и издевательств. Очень часто конфликты в классе — это один из проявившихся случаев буллинга. Поэтому профилактика буллинга в школе стоит на первом месте.

Проблема не в том, что травлю трудно распознать. Учителя часто не замечают ее, думая, что это не опасно — или не знают, что делать. Раньше было распространено убеждение, что буллинг в школе — это нормальная примета взросления. Мол, именно так дети учатся конфликтовать и преодолевать трудности.

В результате учителя реже вмешивались в происходящее и не предпринимали мер по профилактике буллинга в школе. Жертвы страдали, обидчики убеждались в своей безнаказанности, а свидетели делали вывод: так все в жизни и работает. Сейчас последствия травли в школе хорошо изучены, акценты сместились и выявление буллинга стало более распространенр. Например, в Скандинавии сотрудники школ (от директора до уборщицы) проходят специальные курсы противодействия буллингу.

***Как бороться с буллингом***

**Подростковый буллинг** — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

***Что делать родителям***

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога. Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

***Что делать ребёнку***

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.

Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).

Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.

Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

***Что делать, если твой ребёнок — буллер***

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.

Выводы

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.