Буллинг и словесная агрессия в школе

**ВИДЫ БУЛЛИНГА .**

Буллинг может быть прямым и косвенным (скрытым). Прямая травля происходит, в основном, в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе. Прямой буллинг проявляется в виде:

- физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);

- вербального (словестного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.);

- социального буллинга/ изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом). Формами прямого буллинга также являются обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении), вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как намеренное распространение слухов и негативной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу. Скрытый буллинг в виде бойкота, исключения из отношений более характерен для девочек. С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения – кибербуллинг – совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств. Примерами кибербуллинга могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений;

- передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка;

- ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий.

В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии. В кибербуллинге, в основном, участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки. ***Кибербуллинг*** – скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести.

**ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

При возникновении буллинга в классе выстраивается специфическая иерархия, или буллинг – структура, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников: 1) Ребёнок - агрессор /Булли (лидирующий, нападающий в детском коллективе). Агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

• уверенны в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;

• не умеют сочувствовать своим жертвам;

• физически сильные дети, легко возбудимые и очень импульсивные;

• проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

2) Дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).

3) Ребенок - «жертва» (объект травли). Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

4) Свидетели (поддерживающие – дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и/или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие – которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

5) Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожнодепрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще 8 совершают попытки суицида. У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

**Цель буллинга –** за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность.

**В ситуации травли всегда есть:**

«***Агрессор»*** – человек, который преследует и запугивает жертву.

***«Жертва»***– человек, который подвергается агрессии.

***«Защитник»*** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

***«Агрессята»*** - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

***«Сторонники»*** – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

***«Наблюдатель»*** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

**Психологические портреты участников буллинга:**

Часто буллерами становятся:

* Дети, воспитывающиеся родителями-одиночкам;
* Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
* Дети из властных и авторитарных семей;
* Дети из конфликтных семей;
* Дети с низкой устойчивостью к стрессу;
* Дети с низкой успеваемостью

Буллеры – это:

* Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
* Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
* Дети, стремящиеся быть в центре внимания;
* Дети высокомерные, делящие всех на «своих» и «чужих» (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
* Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
* Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя
* ответственность за свое поведение;
* Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

* Импульсивность;
* Раздражительность;
* Эмоциональная неустойчивость;
* Завышенная самооценка;
* Враждебность (агрессивность);
* Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
* Склонность ко лжи или жульничеству;
* На уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;
* Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
* На его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
* Не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
* Прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
* Входит в состав небольшой девиантной группы, терроризирующей класс или школу;
* Спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.
* Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

**Поведение свидетелей буллинга:**

Дети:

* У них отмечается страх совершения подобного с тобой, злорадство по этому поводу («Слава богу, не я»), беспомощность, что не можешь оказать помощь ближнему, т.е. они боятся последствий.
* Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.
* Они переживают желание присоединиться к травле.

Взрослые:

Речь идет о естественных реакциях взрослых лиц на факты буллинга. Они испытывают:

* Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.
* Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.
* Защитное игнорирование фактов. «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».
* Присоединение к агрессору.
* Переживание чувств «праведного возмездия» и «торжества справедливости». «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам». Как правило, к подобным реакциям, могут быть склонны педагоги, травмированные длительным проблемным поведением своих учеников.

**Жертвы буллинга.**

Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем.

* **физические недостатки –** носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
* **особенности поведения**– замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные

или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;

* **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
* **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.

Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;

* **страх перед школой**– неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
* **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)**– не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
* **особенности здоровья**– существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
* **низкий интеллект и трудности в обучении**– слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь», «Я хуже других» и т. Д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Самое страшное, что **регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей.**

Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

*Работа с родителями*. Учителю важно донести данную информацию родителям в нужный момент. Обратить внимание на обстановку дома. Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие – это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя. Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно. Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими. Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит – это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать. Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя. **Если у вас дочь**. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что думает о ней, а потом постарается сделать 9 что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции – это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты – тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем. **Если у вас сын.** Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда и больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»). Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Наконец, самый расхожий и токсичный миф – миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким». Итак, никакое отличие не дает права другим делать кого-то жертвой. Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват». Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется.

Учитель может дать следующие рекомендации родителям, ребенок которых оказывается вовлеченным в кибертравлю:

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка безопасность, он может интересоваться тем, что он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.

2. Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на нее полностью полагаться.

3. Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.

4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях. Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например, со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т.д.).

5. Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому 10 разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не отберет у него телефон или компьютер. И сдержать слово. Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

• Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору – это очень важно усвоить.

• Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.

• Научить детей ни с кем (кроме родителя) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

• не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;

• сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;

• заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;

• сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются.

*Работа с классом*. Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля, и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями. Мотивирование класса на борьбу с буллингом – это главная задача классного руководителя и команды учителей, преподающих в данном классе. Потребуются спокойствие, много терпения, твердое убеждение и решимость: «Вместе мы справимся! Мы этого не потерпим! Это должно прекратиться!» Побуждайте ребят к тому, чтобы вместе работать над возникающими проблемами, над созданием хорошей и открытой атмосферы в классе. Особенный вклад вносит способность учителя быть примером для своих учеников. Целесообразно создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним. Пример: Правила класса Мы внимательно слушаем друг друга. Мы даем друг другу высказаться. Мы говорим с человеком, а не о нем. Мы ни о ком не говорим плохо. Мы не говорим об отсутствующих. Мы отказываемся от обидных прозвищ и ругательств. Мы не смеемся над кем-то, если он сделал ошибку или еще чего-то не умеет. Если с кем-то обращаются несправедливо, мы обращаем на это внимание и помогаем ему. Мы не собираемся в группы, чтобы «дружить против» кого-то. В течении одного часа/дня мы говорим друг другу только хорошее. Хорошую службу в случае острого буллинга может сослужить заведенная в классе Книга жалоб и предложений. В этом же смысле очень полезным бывает назначение учителем специального времени, когда ему можно звонить по телефону для обсуждения своих проблем. Это особенно нужно в острой фазе буллинга, когда ребята могут опасаться открыто подойти к учителю. Регулярно (примерно раз в неделю, пусть даже в течение нескольких минут) разговаривайте с классом о хорошем, что произошло за неделю, а также о возникших проблемах. В таких беседах можно также обсудить, насколько хорошо работают принятые в классе правила. Здесь можно вырабатывать и новые правила, а также выбирать «правило недели». Важно, чтобы на таком классном форуме взгляд был обращен преимущественно на сегодня и завтра, а не на вчера. Мероприятия при обнаружении конкретного случая буллинга:

1. Осторожные и аккуратные действия по защите жертвы буллинга. Выравнивание сил. Учитель показывает классу, что уважает тех, кто оказался в слабом положении, в особенности тогда, когда класс не проявляет к этому человеку уважения и не признает его. Учитель никогда не критикует подвергающегося буллингу ученика в присутствии других ребят. При необходимости учитель ищет с ним контакт на переменах, чтобы поговорить с глазу на глаз. В классе учитель вселяет в него мужество, поскольку мужество – это первое, что пытаются в нем разрушить при буллинге.

2. Выстраивание структуры непосредственной поддержки как жертвы, так и буллеров. Учитель разговаривает с каждым из ребят один на один или собирает для беседы группу, состоящую из жертвы, буллеров и их друзей, обсуждая происходящее и вырабатывая для них определенные правила. Учителям важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не менее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападок. При выявление в своём классе буллинга, учителю стоит поставить в известность руководство школы, школьного психолога, а также родителей учеников.