



0 буллингге

Теме буллинга уделяется в последние годы больше внимания. Об этом говорит как минимум то, что с 2020 года существует Международный день борьбы с насилием и травлей в школе и кибербуллингом. Он отмечается в первый четверг ноября.

В некоторых странах, например, в Швеции, Японии, Нидерландах, Молдове, ряде штатов США и других стран существует законодательно зафиксированные определения травли, алгоритмы действий, права и обязанности всех сторон, а также ответственность за насилие (в том числе и психологическое) в отношении детей.

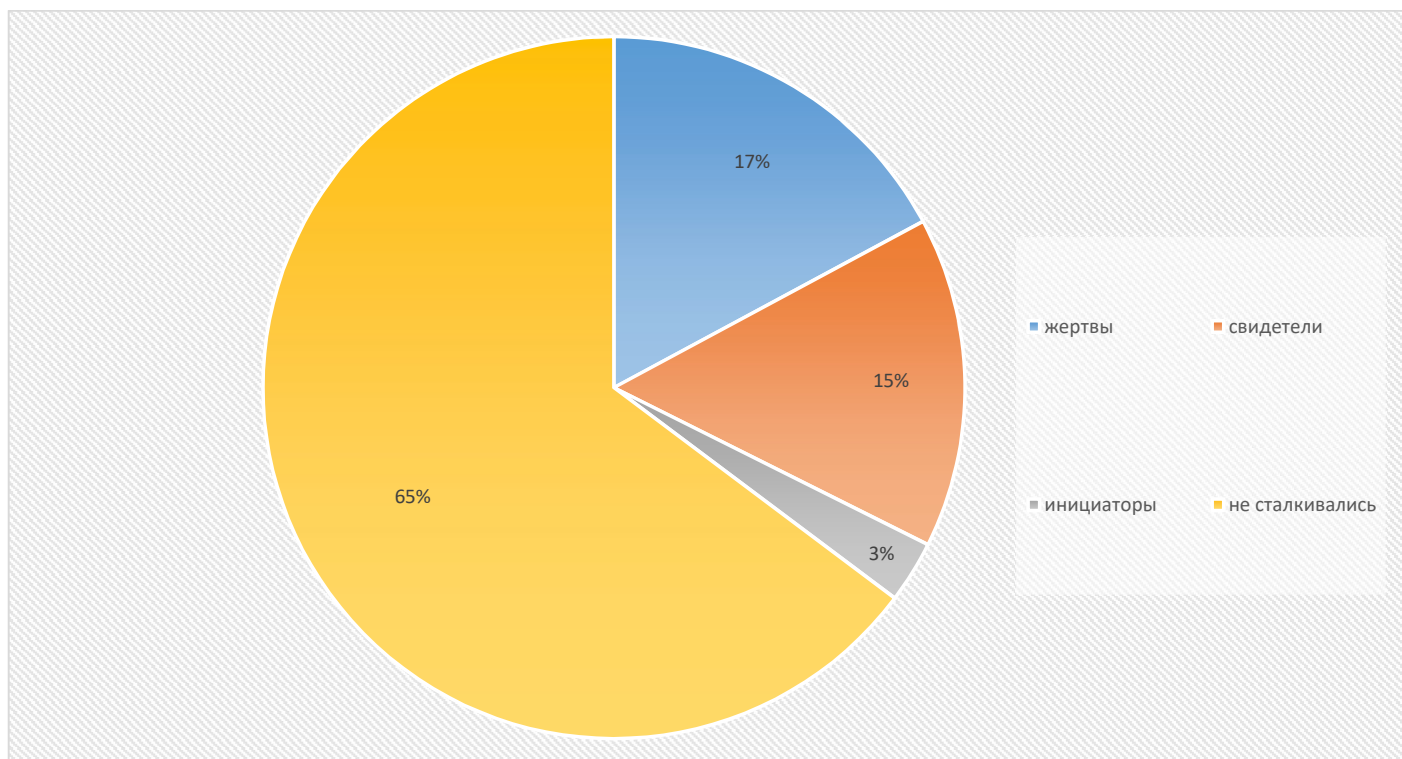
В настоящее время в России термин «буллинг» законодательно не закреплен.



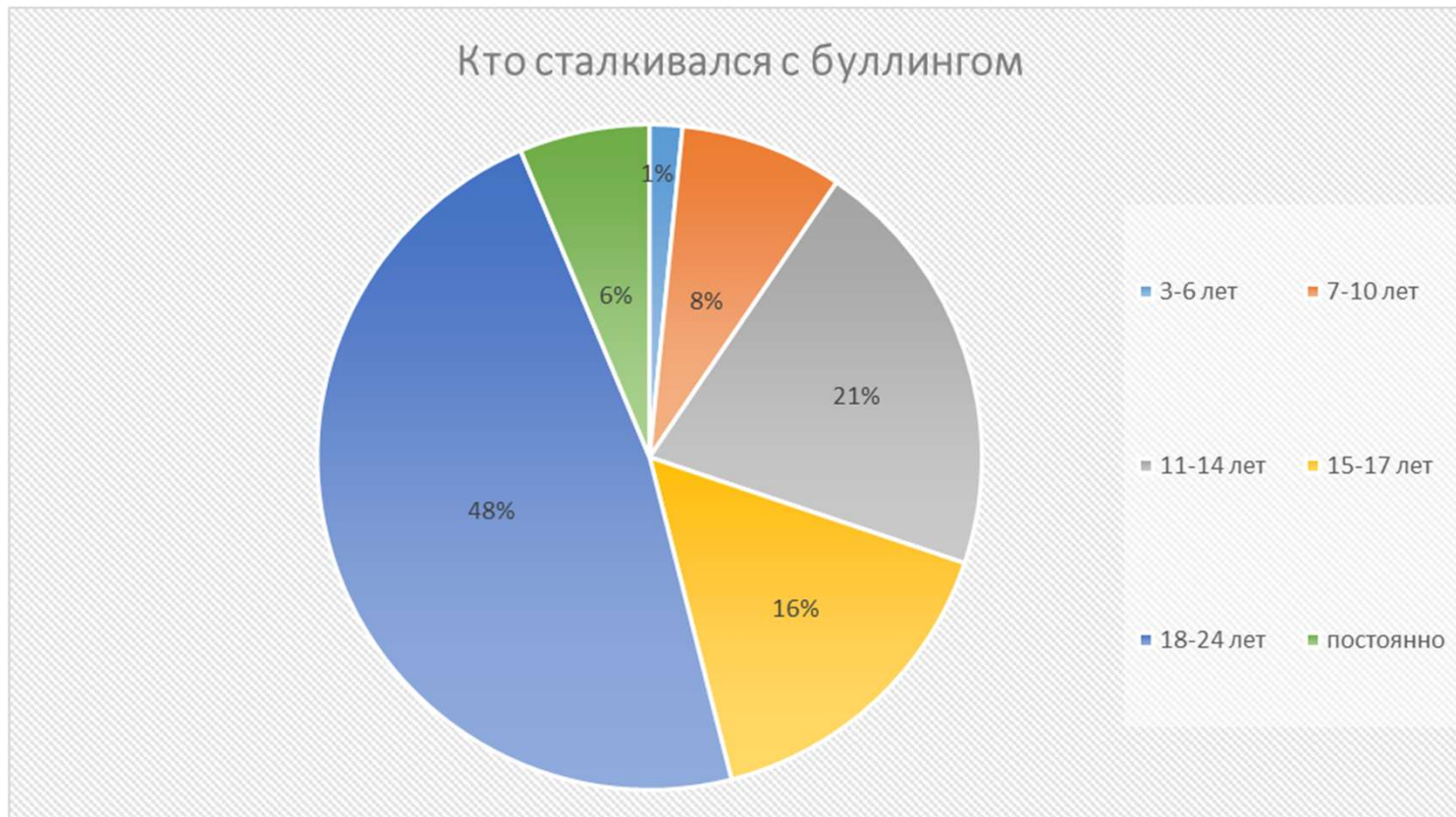
Буллинг – (от английского bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).

Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать учебные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

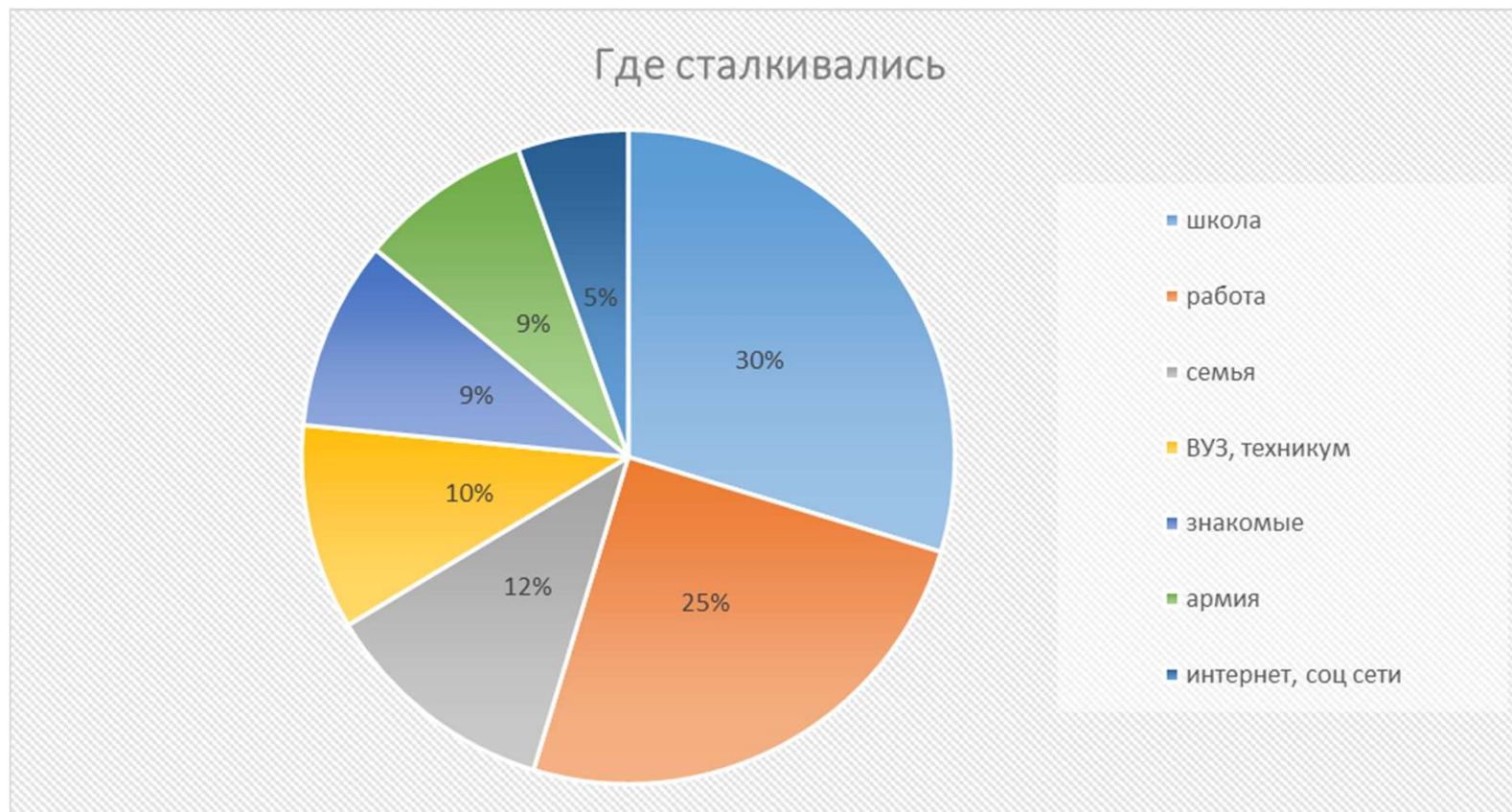
Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет данные опроса россиян о буллинге (от англ. bullying — травля) за 2021 год.



Среди опрошенных россиян почти каждый пятый (18%) сообщил, что в течение своей жизни оказывался жертвой травли, 16% были свидетелями травли в отношении знакомых, близких или родственников, а 3% признались, что сами были инициаторами или участниками травли, 68% ответили, что не сталкивались с этим явлением.



Среди тех, кто сталкивался с травлей, 2% имели такой опыт в возрасте 3–6 лет, 10% — в возрасте 7–10 лет (чаще молодые люди, 19–20%), каждый четвертый (26%) встречал примеры такого поведения в 11–14 лет (чаще девушки 30%), каждый пятый (20%) — в возрасте 15–17 лет, в старшей школе, половина россиян (53%) столкнулись с травлей уже во взрослом возрасте, в 18 лет и позже (60% молодежи 18–24 лет), а 8% наших сограждан сталкивались с травлей и в детстве, и во взрослом возрасте.



Чаще всего россияне сталкивались с травлей во время учебы в школе (38%), на работе (32%), в семье при общении с родственниками (15%), во время учебы в вузе или колледже (13%), в компании знакомых (12%). Кроме того, 11% сталкивались с травлей в армии, а 7% — в интернете.

Буллинг — явление, распространённое по всему миру. Оно проявляется не только в школах, но и в армиях, рабочих коллективах и других сообществах. Однако именно буллинг в учебных заведениях несёт наиболее тяжёлые последствия — с точки зрения психологии он негативно влияет и на жертву, и на тех, кто её травит, и даже на безмолвных свидетелей.

Что такое травля и как это тебя касается?



Критические замечания

Оскорбительные комментарии, унижительные слова, насмешки, неприличные жесты в твой адрес, угрозы.



Игнорирование или бойкот

Когда весь коллектив делает вид, что тебя нет, тебя исключают из чатов, распускают сплетни за твоей спиной.



Унижительные фразы со стороны учителя

Когда учитель отпускает оскорбительные комментарии в твой адрес, а одноклассники подхватывают эти слова.



Физические действия

Неприятный для тебя физический контакт, порча твоих вещей.



Кибербуллинг

Создание чатов, где тебя обсуждают и осуждают, фотожабы, спам-сообщения и звонки, угрозы в чатах и соцсетях.



Всё то, что делает тебе больно и неприятно

Если поступки других заставляют тебя тревожиться, грустить, раздражаться, а все вокруг поддерживают твоих обидчиков, — это травля.

Нужно помнить, что травля — это не игра, травля — это насилие



Повторяющийся процесс

Систематическое насилие и постоянное психологическое давление.



Причины не нужны

Обидчики получают удовольствие от самого процесса, поэтому жертвой травли может стать любой.



Неравенство сил

Отношения складываются по типу «охотник — жертва». Жертва всегда слабее.



Проблема группы

В буллинге участвуют все, даже свидетели.



Эмоциональные различия участников

С одной стороны — агрессия и веселье, с другой — боль, страх, бессилие.



Вопрос бездействия

Травля — не конфликт, который можно решить. Её можно только прекратить.



Мотивами буллинга могут являться:

Зависть

Борьба за власть

Чувство неприязни

Желание унижить, запугать непонравившегося человека

Месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания)

Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним

Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей

Стремление удивить, поразить

Стремление разрядиться, «приколотся»

Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто

Травля влияет на всех её участников

В то время как буллинг разрушает жертву морально, наблюдатели испытывают чувство вины, тревогу и злость по отношению к администрации и учителям. Зачинщики понимают, что насилие сходит им с рук, и не учатся выстраивать отношения здоровым образом.

Жертва

Наблюдатель

Зачинщик

Если бы только я был дружим,
со мной бы все дружили

Наверное, все против меня

Я ни на что не гожусь



Несправедливо, когда все против
одного

Так мне и ного, я сам виноват

Я никогда не найду друзей

Жертва

Наблюдатель

Зачинщик

Я ни при чём!

Пусть разбираются сами

Если я вмешаюсь, будет хуже



Хорошо, что травят его (её),
а не меня

Мы-то ничего плохого не делаем

Лучше не вмешиваться,
а то и меня начнут травить

Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

Жертва

Наблюдатель

Зачинщик

Он сам напросился!

Мы не травим, он нам просто не нравится

Мы не всерьёз, это просто игра



Кто сильнее, тот и прав

Это мы так шутим

Он(а) не такой, как мы! А значит, нам можно!

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами

К чему приводит травля?



Снижение самооценки

Человек чувствует себя никчемным, непривлекательным, неуспешным.



Искаженный образ себя

Положительные черты характера и качества как будто становятся незаметными.



Социальная тревожность

Появляются тревога и страх в социальных ситуациях, чувство стыда и неловкости.



Социальная изоляция

Человек все больше отдаляется от своего круга общения, уходит в себя.



Депрессия

Наблюдается стойкое снижение настроения, активности, утрата интересов.



Суицидальное поведение

Появляются мысли о самоубийстве, которые могут превратиться в реальные планы и намерения.

Что делать, если ты столкнулся с травлей

Запомни: травля — это НЕ норма! Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



Поверь в себя

Проблема не в тебе, а в том, кто проявляет агрессию. Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



Вспомни свои сильные стороны

Травля разрушает самооценку — сопротивляйся этому!



Отвечай уверенно

Говори голосом средней громкости, смотри на собеседника, подними голову и расправь плечи. Ты можешь сказать: «Я не разрешаю так с собой обращаться!», «Мне это не подходит!»



Уходи

Если тебе грозит физическая опасность — кто-то хочет тебя ударить, вызвать на разговор, пинает твои вещи.



Решай все законным путем

Не мсти, даже если тебя очень сильно обидели, — так ты можешь навредить себе.



НЕ молчи

Травля любит тишину — обязательно расскажи о происходящем родителям, учителям или любым взрослым, которым ты доверяешь. Добивайся, чтобы тебя услышали!

Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами. Если:

- тебе сделали по-настоящему больно,
- намеренно сломали твою вещь,
- испортили одежду,
- отняли деньги,
- мешают спокойно есть, переодеваться,
- пользоваться туалетом,
- угрожают тебе



Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.

Запомните! Не нужно терпеть издевательства. Никто не имеет права плохо обращаться с тобой или с другими. В случае подобного обращения обязательно расскажи о происходящем родителям, преподавателям, психологу или любым взрослым, которым ты доверяешь. Добивайся, чтобы тебя услышали!



Психолог ГБПОУ «Улан-Удэнский
Авиационный техникум»
Бухальцева Н. Л.