

Что такое буллинг и как ему противостоять?

Буллинг (от английского *bulling* «запугивание», «издевательство», «травля») – это систематические акты агрессии, направленные против одной или нескольких жертв.

Обычно буллинг происходит в условиях замкнутой общественной группы: в рабочих коллективах, в армии, университете, колледже, чаще – в школе. С травлей в школе сталкиваются многие: одни с позиции жертвы, другие – со стороны наблюдателя, но говорят об этом далеко не все.

Искоренение насилия и запугивания в школе», каждый третий ученик по всему миру сталкивается с травлей и насилием со стороны своих одноклассников. На кого-то такой опыт не оказывает особенно сильного влияния, но для некоторых может стать весьма травматичным и существенно отразиться в будущем.

Как проявляется буллинг в учебном заведении?

Буллинг имеет 2 основные формы:

– физический буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;

– психологический буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений и угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

В буллинге всегда есть три действующих лица:

– жерва, на которую направлено насилие;

– агрессор – тот, кто это насилие осуществляет;

– наблюдатель – просто наблюдает за процессом, не подключается к травле, но и не останавливает агрессивные действия.

Буллинг может принимать различные формы: угрозы, физическое либо психологическое нападение, распространение слухов,

исключение ребенка из группы, игнорирование.

Буллинг ≠ конфликт!

Буллинг следует отличать от обычных конфликтов, которые, как правило, происходят разово и предполагают наличие какого-либо спорного вопроса. Травля же характеризуется системностью и протяженностью, ее цель – не просто напасть на жертву, а всячески унижить ее.

Участники конфликта понимают и осознают его суть, признают то, что они спорят (ссорятся, выясняют отношения). Когда речь идет о буллинге, агрессоры пытаются продемонстрировать насильственные действия по отношению к жертве как шутку, розыгрыш и часто сами не осознают пагубность своих поступков.

Конфликт предполагает наличие равных сил с обеих сторон. При буллинге сильные всегда обижают тех, кто слабее (физически, психологически), того, кто не может за себя постоять и дать отпор.

Буллинг – это не розыгрыш!

Не стоит путать буллинг с обычным розыгрышем, который часто можно встретить в дружеском коллективе. Основное отличие розыгрыша – смешно как инициатору шутки, так и объекту, на которого этот розыгрыш рассчитан – т.е. обеим сторонам. Если розыгрыш нравится только одной стороне и является обидным, унижительным, оскорбляет честь и достоинство человека – это уже не шутка, это травля. И тут совсем уж не смешно. Почему? Потому что любая с виду не такая уж обидная шалость может невероятным образом задеть человека и в дальнейшем привести к плачевным последствиям.

Как помочь ребенку, ставшему жертвой буллинга?

Буллинг – очень серьезная проблема. Столкнувшись с систематической агрессией, ребенок особенно остро нуждается в поддержке и помощи взрослых, так как сам часто не может дать отпор. Очень опасно в такой ситуации оставлять его одного: со своими

страхами, тревогами и чувством безнадежности, когда ему может показаться, что никто не поможет и никто не встанет на защиту. Детская психика очень хрупкая, легко травмируемая, и зачастую психологические травмы, полученные в детстве, дают о себе знать уже во взрослой жизни. Помните об этом!

Как себя вести, если вы стали свидетелями травли?

Не будьте равнодушными. Буллинг и насилие – это не норма. Нет гарантии, что агрессия однажды не коснется вас как свидетеля ситуации. Попробуйте поставить себя на место жертвы: вы бы хотели получить помощь и защиту от окружающих?

В мире и так достаточно насилия – оно происходит постоянно, изо дня в день. В наших же силах проявить сопереживание и заботу о других, оказать помощь тем, кто в ней особенно нуждается, не быть равнодушным к тому, что происходит вокруг нас.

Что такое буллинг и как ему противостоять?

