**Материалы на тему БУЛЛИНГ**  
  
Под современным и малоизвестным словом «буллинг» подразумевается давно существующий феномен травли одного участника коллектива другими, чаще в школе, детских и подростковых группах. Для обозначения той же проблемы в среде взрослых применяется термин «моббинг». Ситуация непринятия ребенка коллективом – одна из острейших психолого-педагогических проблем. Существует немало художественных фильмов, раскрывающих без прикрас и цензуры опасности подобной травли («Чучело», «Класс коррекции», «Класс»).  
  
Само слово происходит от английского bully, что значит «хулиган, драчун, грубиян, задира, насильник». Термин «буллинг» ввел норвежский психолог Дан Ольвеус в 1993 году. Автор определял буллинг как «преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы». С тех пор началось активное изучение проблемы, методов ее профилактики и преодоления.  
  
⚡Цель буллинга – вызвать страх у объекта травли, подчинить его себе. Достигается это за счет запугиваний, психологического и физического притеснения.  
  
⚡Для буллинга характерно:  
  
- Намеренные и неспровоцированные попытки одного человека или группы людей причинить вред (моральный, физический, психологический) другому человеку или людям.  
- Психологическая и физическая слабость и нестабильность жертвы, либо восприятие ей обидчика как более сильного.  
  
Современный буллинг осложнен активностью подростков в социальных сетях. Дети не просто издеваются, а записывают это на видео и распространяют в сети интернет. Не исключено, что в некоторых случаях идея снять видео («хайпануть») является первичной, а уже затем выискивается жертва и составляется сценарий «крутого» видео.  
  
Дети до 14 лет отличаются особой жестокостью, так как не боятся уголовной ответственности (видео – прямое доказательство). Мало кто из агрессоров признает свою вину, чаще звучит «он заслужил», «он сам виноват».  
  
К другим особенностям буллинга в наши дни относится:  
  
В средних и старших классах распространена косвенная травля.  
Мальчики отличаются сменой ролей, чаще бывают хамелеонами.  
Девочки чаще страдают от сплетен, негативных высказываний и жестов. Мальчики подвергаются физическому насилию, угрозам, принуждению, хищению вещей.  
  
Девочки чаще бывают провоцирующими жертвами.  
89 % учащихся сталкиваются с буллингом. Из них 8 % – агрессоры, 22 % – жертвы, 43 % – хамелеоны, 16 % – наблюдатели.  
Девушки чаще вовлечены в буллинг, чем юноши. Но они же чаще становятся наблюдателями.  
  
Буллинг бывает прямым и косвенным.  
Первый тип предполагает открытое воздействие, избиения, оскорбления в лицо. Второй тип предполагает скрытые издевательства, например, распространение слухов или объявление бойкота человеку.  
  
⚡По направленности буллинг бывает между учеником и учеником, учениками и учеником, учителем и учеником, учителем и учениками, учениками и учителем, учеником и учителем.  
  
⚡По специфике содержания можно выделить:  
  
Физический буллинг: избиение, толчки, плевки, захват вещей. Это самый распространенный и заметный тип буллинга. Психологи отмечают, что данный тип чаще встречается в 6-8 классах, а к старшим классам исчезает. Однако новостные сводки заставляют сомневаться в верности этих данных, но с другой стороны такое распространение оправдано юридически. 14-15 лет – возраст начала уголовной ответственности. Этот возрастной период приходится в среднем на 9 класс.  
Вербальная травля: прозвища, угрозы, оскорбления, насмешки, принуждения, унижение. Чаще встречается в студенческой молодежной среде.  
Социально-психологический буллинг: сплетни и слухи, игнорирование, исключение из группы и общих дел, выставление на посмешище, бойкот и изоляции, манипуляции. Этот тип актуален для всех возрастов, но чаще других остается незамеченным. Между тем именно этот тип вызывает самый сильный эмоциональный дистресс у жертвы.  
Электронный (виртуальный) буллинг. Кибербуллинг. Предполагает травлю через телефон и компьютер, электронную почту, интернет. Виртуальный буллинг не зависит от возраста, подразумевает распространение слухов и ложной информации, взлом страниц, отправку негативных сообщений и комментариев, похищение и распространение фотографий, личных данных.  
  
Причины буллинга.  
Буллинг – неадекватная асоциальная попытка самоутверждения. К истинным мотивам буллинга относится:  
  
- привлечение внимания;  
- демонстрация силы;  
- утаивание неуверенности и страхов;  
- удовлетворение потребности во власти и доминировании.  
  
Агрессия – защитная реакция психики, соответственно, можно предположить, что агрессоры тревожны внутри, не чувствуют безопасность, нуждаются в защите.  
  
Однако это далеко не единственная причина буллинга. А. А. Реан разработал следующую классификацию мотивов (причин) буллинга:  
  
Стремление к индивидуализированной власти. Некоторые индивиды испытывают потребность в доминировании, при неудовлетворении которой страдают от чувства проигрыша.  
Агрессия. Самый популярный тип зачинщиков – агрессивные булли. Это жестокие люди, как правило, с высоким социальным статусом и высокой самооценкой.  
Тревожность. При этом типе булль сам боится оказаться на месте жертвы, отчего защищается нападением. Альтернативное название данного типа – хамелеоны. Их особенность заключается в том, что они при определенном стечении обстоятельств могут быть как агрессорами, так и жертвами. Нередко агрессорами становятся бывшие жертвы. Индивидуально-личностные особенности этих людей пограничны, занимаемая роль зависит исключительно от внешних условий и обстоятельств.  
Пассивные булли. Они похожи на предыдущий тип, но не боятся оказаться в роли жертвы, а хотят заслужить авторитет и признание в коллективе. Им не доступны другие способы самоутверждения.  
Особенности участников буллинга  
Жертва, агрессор и наблюдатели (участники буллинга) имеют ряд психологических особенностей.  
  
Жертва  
Что касается жертвы, то психологические особенности точно не установлены. Исследования выделяют роль самооценки, физического развития и успеваемости, но не установлено, что первично: заниженная самооценка или буллинг. На практике поводом для буллинга становится что угодно: неполная семья, родимое пятно, отличные от коллектива взгляды на мир и т. д. Тем не менее, психологи выделяют одну характерную для всех жертв особенность – невозможность проявлять защитную агрессию, противостоять травле.  
  
Жертвами чаще становятся чувствительные, тревожные, подозрительные, обидчивые, неуверенные в себе, склонные к слезам дети. Для травли выбирают замкнутого ребенка с поведенческими и социальными нарушениями, негативными установками в отношении самого себя. Жертвы склонны к самоуничижению, у них низкий уровень самоуважения. Все нападки они считают заслуженными; слишком нерешительны, чтобы дать сдачу. Но остается открытым вопрос о том, что первично: эти особенности или буллинг.  
  
Группу риска составляют дети с синдромом гиперактивности, признаками аутизма, диабетом, трудностями в обучении, любыми хроническими и острыми заболеваниями или физическими особенностями.  
  
Еще одна категория жертв – сознательные провокаторы. Кстати, они же часто выступают сразу в двух ролях (в разных условиях): жертвы и агрессора. Провоцирующие жертвы:  
  
импульсивные;  
гиперактивные;  
неуклюжие;  
вспыльчивые;  
незрелые для своего возраста.  
Для жертв-агрессоров характерен слабый самоконтроль, низкая социальная компетентность, тревожность и депрессивность, слабая способность к сосредоточению, трудности в учебе и школьной адаптации. Им свойственно суицидальное и аутоагрессивное поведение. Это самая немногочисленная группа, но самая сложная в работе.  
  
Агрессоры-жертвы имеют самый высокий уровень агрессии и гнева. Самоуважение – защитный механизм при неадекватно завышенной самооценке. Когда реальность не соответствует ожиданиям и самооценке, просыпается агрессор. Если преобладают черты самоуничижения, то просыпается жертва, ребенок считает наказания заслуженными. Однако агрессия все равно остается на высоком уровне, потому в любой момент он в состоянии ответить на нападки. Это самое опасное для личностного развития состояние (неопределенность, разрозненность, нестабильность).  
  
Агрессоры  
Самоутверждение  
Психология буллей отличается готовностью к самоутверждению за счет насилия. Это агрессивно настроенные ко всему миру люди, грубые, легко подверженные фрустрации, с трудом соблюдающие правила, раздражительные и неуравновешенные, отличающиеся быстротой реакций (не раздумывают). Они выглядят как одиночки с недостатком социальных навыков, но на самом деле менее тревожные и депрессивные, чем их сверстники. Им не знакомо сострадание, но хорошо развита эмпатия. Это позволяет чувствовать других людей, манипулировать их эмоциями и состояниями. Агрессоры не реагируют на критику окружающих, склонны к лидерству.  
  
Причина агрессивности кроется в неадекватном уровне притязаний, высоком уровне самоуважения, несоответствии реальности и мнения булля о себе. Они остаются недооцененными в собственном понимании, что и вызывает раздражение.  
  
Наблюдатели  
Самая большая категория участников буллинга. Почти все наблюдатели отмечают, что испытывают чувство жалости к жертве, но меньше половины готовы помочь. Подобное поведение вполне объяснимо: возражая агрессору, свидетель сам оказывается под ударом, лишается безопасности. Однако влияние общественности очень важно, оно способно как пресечь травлю (массовое неодобрение), так и стимулировать ее (психологическое награждение агрессора).  
  
Наблюдатели часто испытывают страх и стыд, страдают от чувства беспомощности, иногда желают присоединиться к агрессору. Чем дольше длится буллинг и свидетели сохраняют пассивную позицию, тем ниже у них становится уровень эмпатии.  
  
Как бороться с буллингом  
Проблема буллинга остается острой, так как пока не установлена система активных и эффективных способов пресечения травли и ее выявления. Ухудшает ситуацию тот факт, что окружающие не реагируют на буллинг, если их это не касается. Хотя и сами жертвы чаще молчат. Ужасает, что сами взрослые нередко игнорируют проблему, что дает почву подросткам продолжать подобную модель поведения и воспринимать ее как норму (больше половины случаев). Наверняка и вы слышали мнение о нормальности травли в подростковом возрасте. Да, это встречается, но это не нормально!  
  
Буллинг – не единичная или ситуативная акция, это отражение состояния общества. Данная модель усваивается из поколения в поколение. На частном уровне с ним бороться бессмысленно, но можно корректировать подобные проявления.  
  
  
  
Необходимо дать отпор обидчику. Для этого нужно следовать правилам:  
  
Признайте проблему, называйте вещи своими именами.  
Обратитесь к человеку, с которым сложились доверительные отношения. Расскажите о проблеме.  
Не позволяйте агрессору управлять вашими чувствами. Определите, каких реакций он от вас ожидает, и не давайте ему этих реакций. Не реагируйте, не будьте уязвимыми. Как только агрессор осознает, что вас никак не зацепить – найдет более податливую и простую цель.  
Научитесь говорить «нет» или отвечать на физическую силу тем же. Часто агрессору нужно всего лишь раз получить отпор.  
Озвучивайте проблему, обзаведитесь группой поддержки. Осознайте совместную силу.  
Уделите особое внимание работе над самоуверенностью и противостоянию манипуляциям.  
Если предмет травли можно исправить – исправьте.  
Если нельзя исправить, прекратите винить себя. Осознайте, что это проблемы агрессоров. Вы не можете все контролировать. Если можно сменить место обучения – смените. Это не бегство, а забота о себе. Правда, это не всегда лучший способ решения проблемы.  
Преодоление буллинга предполагает работу со всей социальной средой, коррекцию личностных особенностей агрессоров и жертв. Без помощи квалифицированного психолога и систематической работы с коллективом в этом случае не обойтись. Необходимо знать предмет травли и причину.  
  
Профилактика буллинга  
Для профилактики буллинга нужно работать с его причинами и индивидуально-личностными особенностями жертв и агрессоров.  
  
Буллинг – самоутверждение через агрессию, усвоенные неадекватные образцы поведения. Этот тип поведения используется для достижения личных целей при незнании или неумении применять на практике социально приемлемые способы разрешения конфликтов. Основа буллинга – социальное неравенство.  
  
Булли выходят из психологически неблагополучных семей (негативный пример родителей или пренебрежение в сторону ребенка). Агрессоры отличаются психосоциальной слабостью, импульсивностью, враждебностью, агрессивностью, асоциальностью. Они спокойны и уверенны в себе, агрессию проявляют с холодным расчетом (эмоционально спокойны и равнодушны), отказываются от сотрудничества. Вместе с тем легко устанавливают контакт со сверстниками (не исключено, что будущими жертвами).  
  
  
  
Проблемы жертв тоже вытекают из семьи, в которой тип воспитания способствует формированию виктимной психологии. Для жертв характерно:  
  
низкая самооценка;  
комплекс неполноценности;  
замкнутость;  
подавленность;  
застенчивость;  
тревожность;  
осторожность;  
неуверенность.  
Таким образом, нужно помогать ребенку в адаптации к школьной среде и миру. Кто чаще всего оказывается изгоем в классе? Тот, кто не такой как все, «белая ворона». В группы риска попадают все дети со слабыми социальными способностями, сторонники изоляции, интровертированные личности.  
  
Большую роль играет стиль семейного воспитания. Так, гиперопека рождает жертв, а авторитаризм – агрессоров. Попустительский стиль воспитания формирует жертв-агрессоров. Семейное насилие с одинаковой частотой создает буллей и жертв.  
  
Кроме того, влияние оказывает СМИ и состояние всего общества. Социально-нестабильная авторитарная среда, особенно пропитанная алкоголем, наркотиками и принуждением, негативно сказывается на подрастающем поколении.