

Что такое «буллинг» и как с ним бороться?

Буллинг — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв", наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Главные компоненты буллинга:

- ✓ Это агрессивное и негативное поведение.
- ✓ Оно осуществляется регулярно.
- ✓ Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
- ✓ Это поведение является умышленным.



Существуют следующие виды буллинга:

1. Физический буллинг – применение физической силы по отношению к человеку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мужчин, чем у женщин. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

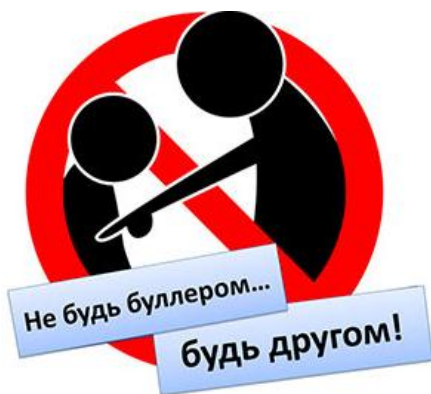
2. Психологический буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других людей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации человека;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью коллектива или всем коллективом. С человеком отказываются общаться, это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой.
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу.

Если ты столкнулся с буллингом...



✓ Игнорируй обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться.

✓ Многие отказываются игнорировать издевательства, так как это кажется трусливым поведением. Но подумай, действительно ли стоит связываться с агрессивным человеком? Почти всегда твой ответ лишь ухудшит ситуацию.

Агрессия лишь возрастет, и задира удвоит свои усилия. Попытайся не обращать на него внимания около недели и посмотри, что из этого получится.

✓ Найди силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять агрессорам. Заручитесь поддержкой верных друзей. Например, если о тебе распускают слухи, то держитесь тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню. Будь вместе во время обедов, на переменах и после уроков. Возможно, в их присутствии тебя не станут задирать.

✓ Говори о проблеме. Если ты стал жертвой травли, то важно озвучить эту проблему, рассказав о ней родителям, куратору, психологу. Так тебе будет проще бороться со страхами и отчаянием. Научившись контролировать собственные эмоции, ты сможешь найти решение проблемы.

✓ Умей постоять за себя. Если игнорирование не работает, то нужно не давать себя в обиду.

✓ Ты должен знать, что любая угроза в твой адрес — повод немедленно сообщить об этом.

✓ Ты должен понимать, что действовать ты может только по закону. Ты не должен употреблять нецензурные выражения, угрожать. Только такая позиция поможет тебе оказаться выигравшим при разрешении данной ситуации.

✓ Знай, что за подобные поступки обидчику придется ответить. Даже если обидчику нет еще 14 лет, то отвечать за его действия будут его родители. В Уголовном кодексе РФ есть статья за оскорбления (Глава 22. Преступления против личной свободы, чести и достоинства Статья 189. Оскорбление). Соберите все доказательства, включая скрины из соцсетей и мессенджеров, звуковые сообщения, видео и т.д. **Закон на стороне тех, кто его соблюдает.**

✓ Ты также должен знать о том, что все, что попадает в интернет может быть использовано против тебя. Никогда нельзя отвечать на буллинг теми же фразами, угрозами, насилием. Даже статус в соцсетях может стать доказательством того, кто первый начал буллинг.

✓ Если это кибербуллинг, то блокируйте и сообщайте администрации ресурса. На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

Очень часто инициаторы буллинга люди с заниженной самооценкой и они хотят самоутвердиться за счет других. Помнишь как в романе «Мастер и Маргарита»: «Нет злых людей, но есть люди несчастные! Прояви сочувствие. Всегда помни, что счастливые и самодостаточные люди не травят других.

*Кедало О.Н., педагог-психолог
социально-педагогической и психологической службы*