

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Буллинг (от английского слова bullying – «запугивание, издевательство, травля») – психологическое давление, насмешки, оскорбления, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя его принуждение к каким-либо действиям, злоупотребление силой, авторитетом, социальным положением и т. д.



◆ Если в классе началась травля, в нее сложно не включиться.

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нем всегда есть три действующих лица.

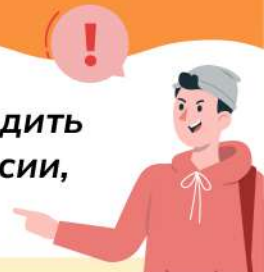


! Участники буллинга

- ◆ Обидчик – тот, кто притесняет других детей, инициирует насилие или подключается к нему.
- ◆ Пострадавший – тот, на кого направлена агрессия (насилие).
- ◆ Наблюдатель – тот, кто не участвует в травле, но и не останавливает ее.



Цель обидчиков – не один раз обидеть пострадавшего, а изводить его системно, поэтому они выбирают не прямые формы агрессии, чаще всего психологическое унижение:



- ◆ словесные оскорбления;
- ◆ изоляция и бойкот (никто не хочет сидеть рядом, общаться с пострадавшим);
- ◆ порча личных вещей;
- ◆ принуждение к совершению неприемлемых для пострадавшего действий;
- ◆ применение физической силы (толчки, пинки, хватание за одежду, волосы и т. д.).

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

«Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина. «Он (она) же такой (такая)!» Какой такой? На самом деле это неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница! Что-нибудь да найдется. Потому что дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если бы это было так, то было бы одно и то же во всех ситуациях: всегда травят толстых или двоечников. Но есть множество полных ребят, которых не трогают. И есть очень стройные, над которыми издеваются. Есть двоечники, с которыми все дружат, и есть отличники, которым не дают прохода...



Нет никаких особых, специальных качеств, которые заставляют травить человека. И нет никаких качеств, которые бы наверняка спасали от травли. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если не принято, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно.

Когда в классе или в любом другом коллективе возникает травля, то иногда кажется, что это плохо только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается, не хочет ходить в школу, иногда даже не хочет жить. Да, ему действительно несладко. Но травля – это плохо не только для пострадавшего. Если в классе стало возможным издеваться над кем-то, если это становится правилом, если те, кто травят, думают, что так и надо, что это нормально, и никто их не останавливает, – это меняет жизнь всего класса. Больше никто не может чувствовать себя в безопасности: сегодня травят одного, но завтра им может показаться, что и ты «не такой». Потому что они привыкли получать удовольствие от издевательств, самоутверждаться за счет другого человека. А ну как завтра Даша свою страницу в интернете закроет и больше не будет читать про себя гадости? Или мальчик, чью шапку кидали, просто уйдет в другую школу. Что тогда делать? Чем теперь развлекаться? Против кого «дружить»?



И тут уж кто подвернется, тот и будет новым пострадавшим. Ведь в нашем классе принято травить, и все это знают, и все боятся, даже если делают вид, что им очень весело. А когда человек постоянно чего-то боится, ему сложно жить: и учиться сложно, и радоваться, и дружить...



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Психологи проверяли: если в классе есть травля, дети в нем хуже учатся. Все, не только те, кого обижают. Именно страх самому оказаться пострадавшим часто заставляет участвовать в травле неплохих в общем-то ребят. Им вроде бы и стыдно, и противно, и неловко, но пока они с теми, кто издевается, пока они смеются вместе со всей толпой, они чувствуют себя хоть немного, но в безопасности: сегодня пострадавший он, а не я. И очень важно, чтобы все так и осталось.



Заступиться еще страшней: получится, что я не со всеми, а значит, и мне достанется. И, скорее всего, действительно достанется. Ведь на самом деле все знают, что ведут себя недостойно. И если кто-то начинает возражать, он всем об этом напоминает. Поэтому надо поскорее про него какую-нибудь гадость сказать, чтобы перестал. Всем неприятно, но все продолжают. Потому что сложилось правило: есть те, кого травят, и есть те, кто травят...

Выбирай свое место. Жизни без травли, жизни в дружном классе уже никто себе и представить не может. Иногда, став старше, люди с болью и стыдом вспоминают, как травили кого-то в детстве. Но тогда это казалось им единственным выходом. Или они просто не понимали до конца, что происходит...»

Л. В. Петрановская,
семейный психолог



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Обидчик:

- ♦ уверенность в себе;
- ♦ высокая самооценка;
- ♦ склонность к лидерству и доминированию в группе;
- ♦ импульсивность эмоциональных реакций;
- ♦ низкий уровень эмпатии;
- ♦ нарушение системы ценностных ориентаций;
- ♦ игнорирование ценности жизни и здоровья другого человека;
- ♦ отсутствие уважения к людям;
- ♦ повышенная тревожность, как правило, вследствие семейного неблагополучия;
- ♦ подтверждение статуса лидера за счет унижения (травли, буллинга) других людей.



Обидчик окружен свитой, или припевалами, играющими роль его последователей и имеющими статус приближенных, который боятся потерять. Припевалы тоже агрессивны и могут сами стать обидчиками в другой ситуации. Они боятся зачинщика травли: им страшно самим оказаться на месте пострадавшего, если они не будут «подпевать» обидчику.

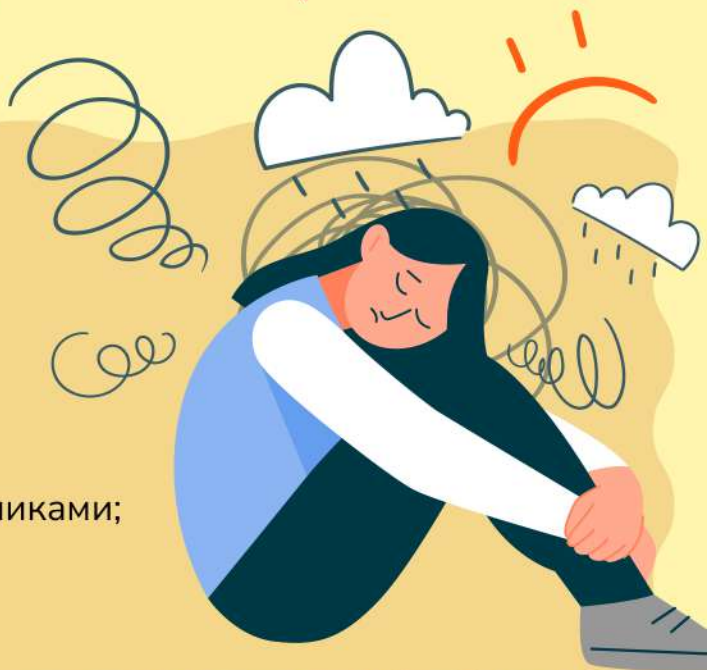
ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Пострадавший

- ♦ низкая самооценка;
- ♦ негативное представление о себе;
- ♦ импульсивность;
- ♦ тревожность;
- ♦ чувствительность;
- ♦ боязнь прямой конфронтации со сверстниками;
- ♦ проблемы с общением;
- ♦ часто физическая слабость;
- ♦ заметные особенности внешности, выделяющие человека из общей массы;
- ♦ отсутствие четко сформированного представления о том, какое поведение считается в данном коллективе нормативным;
- ♦ принадлежность к этническим, национальным, религиозным меньшинствам.



Все, кто ничего не предпринимают в ситуации буллинга, играют роль **пассивных одобряющих**. Человек, который не становится на сторону пострадавшего, не останавливает обидчика, не сообщает о травле, молчаливо одобряет насилие.



Самая малочисленная группа участников травли – **равнодушные**. «Я боюсь стать пострадавшим, поэтому лучше останусь в стороне», – такова их позиция. Часто именно из числа равнодушных выбирают нового пострадавшего, когда предыдущий уничтожен (морально или физически).



Бывает, что один человек выбирает роль потенциального **защитника**. Он видит и осознает несправедливость ситуации насилия, но не решается открыто встать на защиту пострадавшего, так как понимает, что в одиночку не сможет помочь: у него не хватит для этого моральных или физических сил. Боясь стать изгоем, защитник не решается первым сообщить о травле...

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Если защитник все-таки находится,
в классе может возникнуть **треугольник Карпмана**
(драматический треугольник, треугольник судьбы) –
психолого-социальная модель взаимодействия между людьми.

Это психологическая конструкция, в которой присутствуют три стороны:
обидчик, пострадавший и друг. Во время взаимодействия они могут меняться
ролями: друг помогает пострадавшему, но не получает от него ожидаемой
благодарности и одобрения, в результате чего может сам стать обидчиком.

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

ДРУГ

Бедный, давай помогу!

ОБИДЧИК

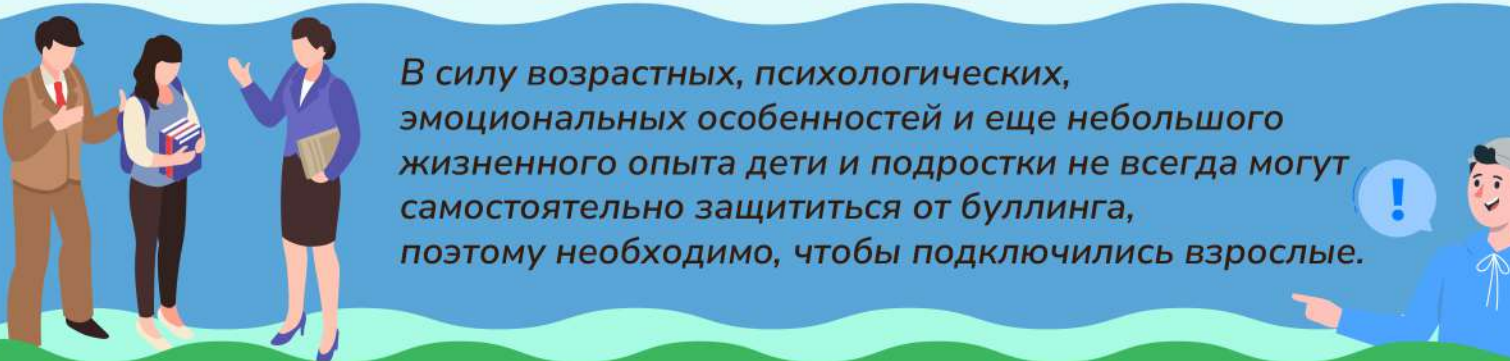
Это ты виноват!

ПОСТРАДАВШИЙ

Бедный я!

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



В силу возрастных, психологических, эмоциональных особенностей и еще небольшого жизненного опыта дети и подростки не всегда могут самостоятельно защититься от буллинга, поэтому необходимо, чтобы подключились взрослые.

Однако есть базовые правила поведения, соблюдение которых поможет выбрать правильную линию поведения в ситуации буллинга

- ✓ Не ждать, пока издевательства прекратятся сами по себе, – этого, как правило, никогда не происходит.
- ✓ Длительное бездействие обычно только усугубляет ситуацию и накаляет обстановку.
- ✓ Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяете, – правильно. Это никакое не стукачество, а вынужденная мера защиты и самообороны.
- ✓ Повышать самооценку и вести себя как можно увереннее.
- ✓ Быть активным, настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- ✓ Ни в коем случае не пытаться отомстить, особенно с помощью еще большей жестокости! Это только обострит ситуацию и приведет к новым проблемам.
- ✓ Постараться найти новых друзей среди сверстников (одноклассников), объединившись с которыми дать отпор обидчикам.
- ✓ Использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор.
- ✓ По возможности избегать ситуаций, в которых возможна травля, и твердо отклонять любые предложения поучаствовать в ней.
- ✓ Немедленно пресекать малейшие попытки втянуть себя в буллинг!
- ✓ Если стали свидетелем насилия, следует незамедлительно сообщить об этом кому-то из взрослых или посоветовать пострадавшему обратиться за помощью к родителям или учителям, которым он доверяет.
- ✓ Предупредить обидчика о последствиях буллинга и его личной ответственности за происходящее, особо отметив, что насилие запрещено законом и за него предусмотрено наказание.
- ✓ Не верить угрозам типа «Если скажешь кому-нибудь, вообще убьем!»
Такие люди всегда связываются только с незащитными. Достаточно будет вашим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить вас стороной. Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Основные виды буллинга



Вербальный (словесный) буллинг

Словесное издевательство или запугивание с помощью обидных выражений, жестоких фраз, постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религиозной, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. д.).

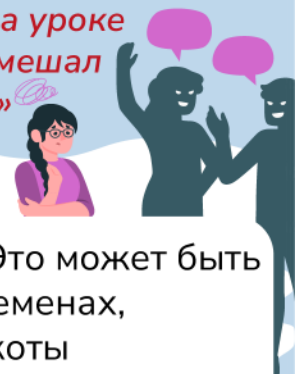
» Например, один мальчик говорит другому: «Ты одеваешься, как бродяга, и все твои вещи просто отстой».



Физический буллинг

Это самая явная и очевидная форма травли. Она отличается тем, что обидчики используют физическое воздействие, чтобы унижать и контролировать пострадавшего. Хулиганы, практикующие физическую травлю, как правило, физически сильнее, крупнее и выносливее своих сверстников. Они запугивают пострадавшего с помощью агрессивного устрашения с применением грубой силы: многократно повторяющиеся удары, пинки, подножки, толчки, шлепки, дерганье за волосы, царапанье и др. Эта разновидность травли является самой наказуемой.

» Например: «Одноклассники могут кинуть в меня мокрой тряпкой на перемене, выбить из рук рюкзак, столкнуть с лестницы, сильно ударить мячом на уроке физкультуры. А однажды мне попытались поджечь волосы, но им помешал чей-то папа, пришедший в школу за своим сыном-первоклассником...»



Социальный буллинг

Цель этого вида травли – изолировать пострадавшего от общества. Это может быть бойкот, полнейшее игнорирование (как во время уроков или на переменах, так и после школы), изгнание из группы. По статистике, именно бойкоты становятся самым тяжелым испытанием для пострадавшего, а слишком продолжительная социальная изоляция нередко приводит к мыслям о суициде. Социальное запугивание с применением тактики изоляции предполагает, что кого-то намеренно не допускают к участию в жизни коллектива, будь то обед в школьной столовой, прогулки, походы, экскурсии, посещение театров (кинотеатров), выставок, игры, занятия спортом, общественная деятельность и т. д.

» Например, группа девочек в танцевальном классе обсуждают вечеринку в выходные и обмениваются фотографиями нарядов, не обращая никакого внимания на одну ученицу, которую решили не приглашать, делая вид, что ее вообще не существует...

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Основные виды буллинга



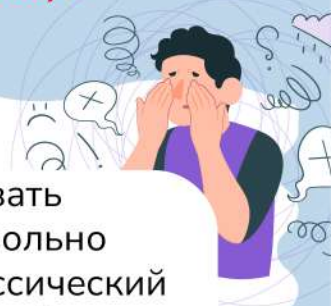
Кибербуллинг

Киберзапугивание (буллинг в киберпространстве, интернет-травля, кибертравля) – запугивание и травля с использованием цифровых технологий. Может проходить в социальных сетях, приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и мобильных телефонах. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых – напугать, разозлить или опозорить того, кого преследуют. Например, распространение ложной информации, размещение откровенных, непристойных фотографий в социальных сетях; отправка оскорбляющих сообщений или угроз через платформы обмена сообщениями; выдача себя за другое лицо и отправка унижительных сообщений от его имени и т. д. Травля в реальной жизни и кибербуллинг часто могут происходить одновременно. Но интернет-травля оставляет цифровой след – запись, которая может оказаться полезной и стать доказательством, необходимым для прекращения запугивания.

» Например, кто-то размещает в социальных сетях текст: «Ермек – полный неудачник! Почему кто-то вообще с ним общается?! Он же чокнутый на всю голову!»

Косвенная агрессия (эмоциональный буллинг)

Вид социальной манипуляции, который используют, чтобы подорвать социальную позицию и социальный статус пострадавшего. Это довольно незаметный вид травли, который сложно быстро определить. Классический случай «дрянных мальчишек и девчонок»: в процессе эмоциональной травли обидчики исключают пострадавшего из его социальной группы, распространяют о нем оскорбительные и вредоносные слухи, моделируют неприятные ситуации и грубо нарушают личные границы. Обидчики унижают, дразнят, игнорируют или исключают пострадавших из круга общения, заставляя их чувствовать себя одинокими и отверженными изгоями.



» Например, девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылки. А под картинкой – комментарии, в которых все изощряется в «остроумии», стараясь задеть ее сильнее. И опрос: кто считает, что Маша Петрова – тупая корова? При этом говорят: «Мы просто шутим!», «Мы просто ее не любим», «Она нас бесит...»

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Основные виды буллинга

! Травля по предубеждениям

Этот вид травли основывается на предубеждениях относительно представителей определенной нации, расы, вероисповедания, жизненных принципов, мировоззрения и т. д. Может включать в себя все другие виды травли. В качестве пострадавшего обычно выбирают тех, кто отличается от остальных по определенным критериям, и используют их непохожесть как повод для агрессии.

» Нередко эта форма буллинга служит началом для преступлений на почве ненависти. Именно поэтому крайне важно своевременно разобраться в ситуации и жестко пресечь все проявления буллинга.

