



Что такое буллинг и как с ним справиться?

Буллинг – довольно распространённое явление в современной жизни, и это очень печально. Но с ним можно и нужно бороться!

Суть понятия

Что такое буллинг? Это травля, то есть агрессия в отношении одного из членов коллектива и его преследование со стороны других членов или отдельной группы. Выделяется несколько разновидностей: физический, психологический, а также так называемый кибербуллинг (травля в интернете).

Проявлениями травли могут быть угрозы, агрессия, оскорбление, физическое насилие, негативная оценка действий жертвы, а также недоверие и отказ от делегирования полномочий (иными словами, объектам буллинга не доверяют важные задания и дела).

Если верить статистике, то буллингу ежегодно подвергается около 40 % школьников в возрасте 11-13 лет.

Как выявить?

Основными признаками буллинга являются следующие:

- Неравенство сил жертвы и агрессоров. Именно этим травля отличается от конфликта, в котором силы участников примерно равны. Что касается буллинга, то его источники, то есть зачинщики заведомо знают, что объект насмешек не сможет ответить на агрессию и дать отпор.

- Повторение эпизодов агрессии. Буллеры не ограничиваются одной-двумя нападениями, они совершают их периодически и регулярно, чтобы утвердиться в своей позиции.

- Ожидание реакции от жертвы. Агрессоры задирают, ожидая закономерного ответа в виде слёз, обиды и выражения прочих эмоций. И источник агрессии, как правило, даёт и показывает свою реакцию.

К сожалению, далеко не все жертвы признаются в том, что стали объектами насмешек, особенно если речь идёт о травле в школе. И в таком случае родителям стоит быть более внимательными и обращать внимание на такие тревожные признаки как нежелание идти в школу, подавленность, снижение успеваемости, апатия, повышенная нервная возбудимость и восприимчивость, поиски других маршрутов пути в учебное заведение.

Жертвы и буллеры

Жертвами часто становятся люди, каким-то образом выделяющиеся из коллектива, например, бедные или, напротив, богатые, имеющие нестандартную внешность или некоторые изъяны, а также физические отклонения или заболевания. В школе часто агрессия распространяется на отличников, любимчиков учителей, слабых детей, зависимых от родителей или опекаемых ими, на «ябед».

Буллерами могут стать люди, не знакомые с нормами морали, не довольные внешностью, дети из неблагополучных семей, бывшие жертвы, подростки, дети, пережившие развод родителей или испытывающие дефицит внимания.

Печальные последствия

Последствия буллинга очень печальны, прежде всего, для жертвы. Объект насмешек может стать неуверенным в себе, замкнутым, апатичным, некоторых посещают мысли о самоубийстве. А регулярные стрессы нередко приводят к развитию психических заболеваний и отклонений.

Но пострадать могут и сами буллеры, и некоторые из них становятся чрезмерно агрессивными, в будущем выбирают роли домашних тиранов и начинают вести преступную деятельность.

Как бороться с буллингом?

1. Найдите союзников, которыми могут стать ваши друзья и знакомые, люди, испытывающие симпатию к вам. Если силы уравниются, то травля вскоре прекратится.

2. Не показывайте свою реакцию, сдерживайтесь. В таком случае буллерам скоро надоест вас «задирать», и они прекратят травлю или же переключатся на другую жертву.

3. Стоит научиться давать отпор, причём желательно в словесной форме и спокойно, так как агрессия может спровоцировать ответный гнев буллеров.

4. Повышайте самооценку и не миритесь с ролью жертвы.

5. Ищите поддержку.

6. Обратитесь за помощью к высшему руководству. Если речь идёт о школьной травле, то родители жертвы должны поговорить с учителями и родителями обидчиков.

7. Постарайтесь выяснить причины агрессии, задавайте обидчикам вопросы, вступайте в контакты с ним. Всё это может обескуражить буллеров.

8. Если возможно, попробуйте сменить коллектив.

9. Если всё зашло слишком далеко, и возникла угроза здоровью или жизни, то стоит собрать доказательства угроз и обратиться в правоохранительные органы.

***Боритесь с буллингом и побеждайте
в этой борьбе!***



Социальный педагог Тюленева Ю.Н.