

Чем буллинг отличается от конфликтов?

Три главных отличия:

- Конфликт — это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. Буллинг — это протяжённый во времени социальный акт, цель которого — поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.
- Участники конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».
- Конфликт предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной. Например, если двое школьников подрались, потому что один наступил другому на ногу, — это конфликт. А если один ученик наступил другому на ногу, и с тех пор второй не даёт ему прохода — постоянно обзывает «неуклюжим» и «идиотом», распространяет сплетни, подговаривает других учеников не общаться с ним, — это уже буллинг.

Чем буллинг отличается от розыгрышей?

Друзья и приятели часто подкалывают друг друга, и порой эти шутки могут выглядеть очень недружелюбно, но восприниматься обеими сторонами именно как юмор. Как различить розыгрыш и буллинг:

- Розыгрыш — это когда смешно обеим сторонам. В травле одна из сторон переживает обиду и злость, ей вовсе не смешно.
- Розыгрыш может исходить от обеих сторон (сегодня ваш друг прикалывается над вами, завтра — вы над ним), а буллинг — это односторонний процесс. Если тот, над кем подшутили, попытался тоже ответить шуткой и за это был избит — это буллинг.

Что делать, если ваш ребёнок столкнулся с буллингом?

- **Не закрывать глаза на проблему.** Травля — это сложное социальное взаимодействие. Не стоит надеяться, что дети «сами разберутся».
- **Поговорить с ребёнком о том, что происходит.** Показать, что вы его поддерживаете и готовы за него заступиться: «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе, мы вместе со всем разберемся».
- **Позвонить на горячую линию проекта «Травли.net»**, чтобы получить психологическую и юридическую поддержку.

- **Собрать доказательства травли для подкрепления своей позиции** (скриншоты оскорбительных сообщений, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевок в портфель», кэш в браузере и так далее).
- **Подключить к решению проблемы классного руководителя, директора школы, школьного психолога, других родителей** (как родителей пострадавших, так и родителей агрессора). По [закону](#), в школе ученик имеет право на защиту от всех форм физического и психического насилия.
- **Инициировать обсуждение проблемы**, но без обвинений («Куда смотрят родители», «Куда смотрит школа»), а в спокойном и продуктивном ключе: проблема существует, что мы все можем сделать, чтобы её решить?
- Если школа не принимает мер — **стоит написать жалобы** в управляющий совет школы, в комиссию по делам несовершеннолетних управы / администрации района, инспектору по делам несовершеннолетних. Если и это не помогло, пишите **жалобы о бездействии представителей в вышестоящие инстанции**: в муниципальный департамент образования, в прокуратуру, региональному уполномоченному по правам человека. Во всех официальных обращениях важно соблюдать последовательность и вежливость.
- Рассмотрите **возможность перехода ребёнка в другой класс или другую школу**.



Читайте также:

[Ребёнок стал «колючим». Как сделать так, чтобы подросток был идеальным?](#)

Что делать, если мой ребёнок буллит других?

Есть мнение, что агрессорами становятся чаще всего дети из неблагополучных семей или пережившие насилие. Это не всегда так — даже вполне благополучный ребёнок, попав в травматичную среду в школе, может начать травить других.

Агрессия возникает:

- из-за сложностей с коммуникацией,
- из-за стресса от усталости и плохой успеваемости,
- из-за давления учителей,
- из-за возрастного или личностного кризиса.

В целом, травля — это вторичное явление, проявление эмоционального или физического страдания, которое агрессор не может пережить иначе, кроме как подвергнув страданию другого. Поэтому наказание или ругань не помогут: ребёнок может из страха на время превратить агрессивное поведение, но потом оно возобновится с новой силой и в более изощрённой форме.

Что поможет:

- Не ругайте, а начните разговор из позиции «Я вижу проблему и хочу помочь тебе».
- Дайте возможность проявлять себя в позитивном ключе. Часто агрессору не хватает внимания и признания в коллективе — **поищите и предложите другие возможности для вашего ребёнка показать превосходство** (выигрывать на конкурсах, заниматься активизмом, выступать на школьной сцене).
- Буллинг — это негативное проявление групповой динамики: есть явный лидер, но нет общего дела, вокруг которого можно сплотиться. Если ваш ребёнок проявляет явные лидерские качества, **помогите ему реализовать свой талант позитивно**: организовать квест, праздник, поход или стать капитаном спортивной группы.
- **Развивайте у ребёнка эмпатию и объясняйте, что чувствует жертва.** Часто агрессоры из-за низких способностей к эмпатии не представляют себе, насколько их действия ранят другого. Предложите вместе посмотреть фильмы, мультфильмы, почитать книги, в которых происходит травля, — и обязательно обсудите: что и почему провоцирует агрессора? Как себя чувствует жертва? Что происходит с наблюдателями? Как можно им всем помочь?

Что делать, если вы или ваш ребёнок стали свидетелями травли?

Иногда родители предпочитают не заступаться за жертву травли и учат этому своих детей. Такая позиция формирует мнение, что насилие — это

нормально и приемлемо. Но игнорирование не гарантирует безопасности свидетелям: травля будет повторяться, и следующей жертвой может стать наблюдатель.

Что поможет:

- Травля и насилие — это ненормально и недопустимо. Осознайте это сами и донесите до ребёнка. Отметьте моральную ценность такой позиции.
- Расскажите ему, что заступиться — это хороший поступок, который, вероятно, одобрят и поддержат одноклассники. Часто дети думают: «Что я могу? Я ничего не решаю». Это не так. Обычно в классе много тех, кто осуждает травлю, но боится сказать это вслух. Если ваш ребёнок выскажется открыто, скорее всего, к нему присоединятся другие.
- Пригласите других детей-наблюдателей и их родителей к диалогу и попробуйте вместе решить, как помочь классу в этой ситуации.

Что такое кибербуллинг

Кибербуллинг — это травля в интернете. Россия [занимает](#) первое место в мире по кибербуллингу.

Как и обычная травля, кибербуллинг организуется агрессорами, чтобы унижить жертву.

Формы кибербуллинга:

- Оскорбительные комментарии в социальных сетях жертвы.
- Распространение оскорбительных картинок и мемов с фотографией жертвы.
- Личные сообщения с оскорблениями или угрозами в социальных сетях, мессенджерах.
- Оскорбительные сообщения от имени жертвы в адрес других людей.
- Вымогательство, шантаж или угрозы опубликовать личные фотографии и видеозаписи.



Читайте также:

[Что такое кибербуллинг и как от него защититься](#)

Книги о буллинге

- **Наталья Цымбаленко, «Буллинг. Как остановить травлю ребенка».** Книга основана на личном опыте и отражает современную образовательную реальность России: сотрудница правительства Москвы рассказывает, как ей удалось путём жалоб и судебных разбирательств остановить травлю в школе, где учится её сын. Также Наталья объясняет, кто и почему становится жертвой травли, что зависит от школы, а что — от семьи, когда стоит вмешиваться и есть ли юридическая ответственность за травлю.
 - **Дэвид А. Лэйн, «Школьная травля (буллинг)».** Это научный труд британского социального педагога, который представляет обобщённый и подкреплённый исследованиями взгляд на травлю как социальное явление.
 - **Айджа Майрок, «Почему я? История белой вороны».** Сборник советов и практическое руководство по противостоянию травле, написанное подростком для подростков. Книга создана при участии школьных учителей, психологов, родителей, а также детей, подвергавшихся травле в классе.
- Художественные книги, в которых хорошо описаны чувства и переживания всех участников буллинга:
- **Анника Тор, «Правда или последствие».** Шведский подростковый роман, в котором образно показана травма наблюдателя. Главная героиня хочет поддержать изгоя, но боится сама стать объектом насмешек.
 - **Роб Буйе, «Всё из-за мистера Терапта».** Американская история об учениках 6-го класса, переживающих буллинг, и молодом учителе,

которому удаётся это остановить. Очень реалистичное описание сплетен и «девчачьих войн».

- **Владимир Железников, «Чучело».** Классическое российское произведение о травле. Глубоко показывает переживания жертвы, вызывает сочувствие. Прочитанная в детстве, эта книга навсегда становится прививкой от попыток травли и неосознанных коллективных действий.

Буллинг - широко распространенная проблема в школах и на рабочих местах по всему миру. Хотя существует много исследований, посвященных характеристикам хулиганов, о характеристиках их жертв известно меньше. Понимание особенностей жертв издевательств может помочь нам выявить их на ранней стадии и вмешаться, чтобы предотвратить негативные последствия издевательств.

Низкая самооценка: Люди, над которыми издеваются, часто имеют низкую самооценку и не уверены в своих способностях. Они могут чувствовать себя недостойными уважения или внимания и считать, что они ниже других. Хулиганы часто нападают на людей с низкой самооценкой, потому что они воспринимают их как легкую мишень и с большей вероятностью поддадутся издевательствам.

Социальная изоляция: Жертвы издевательств могут чувствовать себя социально изолированными и испытывать трудности с заведением друзей. Они могут быть социально неуклюжими или им не хватает социальных навыков, что затрудняет им формирование позитивных отношений с другими. Хулиганы часто используют социальную изоляцию в качестве тактики для дальнейшей маргинализации своих жертв.

Тревога и депрессия: Люди, над которыми издеваются, часто испытывают тревогу и депрессию. Они могут чувствовать себя беспомощными и безнадежными и могут бороться с чувствами печали и одиночества. Они также могут испытывать физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и трудности со сном.

Чувствительность: Люди, над которыми издеваются, могут быть очень чувствительными и сильно реагировать на критику или негативные комментарии. Они могут принимать все близко к сердцу, и им трудно отмахиваться от оскорблений или поддразниваний. Буллеры часто пользуются их чувствительностью, намеренно провоцируя их.

Неагрессивное поведение: Жертвы издевательств часто демонстрируют неагрессивное поведение. Они могут быть пассивными и избегать конфликтов или конфронтации, что может сделать их более уязвимыми для хулиганов. Им также может не хватать уверенности в себе, и они с трудом могут постоять за себя.

Внешний вид: Агрессоры часто нападают на людей, которые не вписываются в социальные нормы внешнего вида. Эти жертвы могут иметь избыточный вес, физические недостатки или носить одежду, отличную от одежды их сверстников. Хулиганы также могут быть нацелены на людей, которые воспринимаются как другие из-за их расы, этнической принадлежности или сексуальной ориентации.

Семейное прошлое: Жертвы издевательств могут происходить из семей с историей жестокого обращения, безнадзорности или дисфункциональных отношений. Им также может не хватать позитивных образцов для подражания или родительской поддержки. Хулиганы часто используют это знание, чтобы еще больше подорвать самооценку своих жертв.

Характеристики жертвы издевательств включают низкую самооценку, социальную изоляцию, тревогу, депрессию, чувствительность, неагрессивное поведение, внешность и семейное происхождение. Важно распознать эти характеристики, чтобы выявить издеательства на ранней стадии и вмешаться в них, чтобы предотвратить их. Создавая благоприятную среду и предоставляя людям возможность постоять за себя, мы можем уменьшить негативные последствия издевательств и способствовать созданию более здорового и счастливого общества.