

Буллинг — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространен, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя. В этой статье рассказываем, каким бывает буллинг и как определить, что ребенок подвергается травле. Делимся советами из наших книг и пошаговым руководством от психолога, которое поможет родителям остановить травлю.

## Виды буллинга

Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться.

Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны. Авторы книги [«Как помочь ребенку повзрослеть»](#) выделяют восемь видов буллинга.

### **Изоляция**

Человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.

### **Присоединение**

Для участия в травле не обязательно быть инициатором.

### **Вербальные издевательства**

Обидные слова, насмешки, словесные угрозы.

### **Бодишейминг**

Обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека.

### **Физические издевательства**

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

### **Сексуальные издевательства**

Шутки, жесты или комментарии на тему секса, распространение сплетен.

### **Кибербуллинг**

Запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.

### **«Я ни при чем»**

Видеть, что над кем-то издеваются, и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

## **Воздействие буллинга**

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

Авторы книги [«Дружелюбные»](#) пишут о том, что у детей, ставших жертвами буллинга, могут развиваться значительные нарушения душевного здоровья (например, тревожность, депрессия, низкая самооценка, а иногда и суицидальные наклонности); не исключены социальная изоляция и трудности с посещением школы.

Негативные последствия травли распространяются и на детей, которые традиционно не рассматриваются как непосредственно вовлеченные в буллинг. Например, может быть нарушено психологическое равновесие тех, кто стал свидетелем издевательства, у них обнаруживается больше поведенческих проблем, чем у состоящих в группах с более здоровыми взаимоотношениями, а также ухудшается успеваемость.

## **Кто участвует в травле**

Какие дети становятся агрессорами? Кто подвергается наибольшему риску стать жертвой? Важно с осторожностью делать обобщения и предположения о типе детей, оказывающихся

в каждой из категорий. Тем не менее исследования на эту тему дают основания для следующих выводов.

### **Дети-агрессоры**

Иногда имеет место проактивная травля — спланированная заранее (целенаправленная). Здесь есть четкая цель и умысел. Дети, которые занимаются проактивным буллингом, часто обладают развитой социальной компетентностью и хорошо понимают эмоции других людей, но им не хватает сочувствия (то есть им трудно понять, каково это — быть жертвой).

И наоборот, существует реактивная травля. Ребенок, выступающий в роли реактивного агрессора, может плохо понимать эмоции других людей и поэтому не осознает, какие чувства вызывает у них подобное поведение. У такого ребенка слабо развиты социальные навыки, а социальная компетентность низкая. Он с большей вероятностью гиперактивен, импульсивен, вспыльчив, раздражителен и не склонен сдерживать вспышки гнева, что часто усугубляет ситуацию. В эту группу попадают и дети-агрессоры, и дети-жертвы.

### **Дети-жертвы**

Этим детям не хватает уверенности в себе, их социальная компетентность невысока. Одни страдают от приступов тревожности и пассивны, другим трудно регулировать собственные эмоции, и поэтому они набрасываются на других детей и сами попадают в неприятные ситуации. У них может быть хорошо развита аффективная эмпатия (способность чувствовать то, что чувствуют другие), но отсутствует эмпатия когнитивная (понимание этих чувств). У таких детей мало друзей, поэтому они более уязвимы.

### **Буллинг и группа сверстников**

Многие исследования посвящены более широкой группе детей, участвующих в буллинге. В работе психолога Кристины Салмивалли и ее коллег из Финляндии выделено шесть ролей, которые важно учитывать при противостоянии буллингу.

**Агрессор:** активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведет себя как лидер.

**Ассистент:** принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

**Усилитель:** поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

**Защитник:** заступает за жертву, поддерживает ее или пытается приободрить.

**Наблюдатель:** ничего не делает, держится в стороне.

**Жертва:** подвергается травле.

## Признаки буллинга

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

**Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?**

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны.

Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

#### **Кто еще знает о травле?**

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идет не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников.

Возможно, вы услышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребенок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

#### **Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле**

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить.

Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы. В 2010 году в России для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях был создан детский телефон доверия 8-800-2000-122. За 10 лет существования принято более 10 миллионов звонков. Звонок бесплатный и анонимный.

## Что делать родителям

Светлана Филатова, нейропсихолог проекта «Дети, готовые к будущему» ([@deti\\_ready](#)), поделилась с нами пошаговым руководством, которое поможет родителям понять алгоритм действий в случае травли и остановить ее.

### Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

### Как реагировать ребенку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что

не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

#### **Какие меры предпринять родителям**

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

#### **Что нельзя делать родителям**

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю, конфликт и непопулярность.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

### Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

### Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.

Всем родителям рекомендуем ознакомиться с материалами сайта [травлинет.рф](http://травлинет.рф) Авторы этого проекта очень доходчиво, искренне и точно рассказывают о том, что такое буллинг и как с ним бороться.

*По материалам книг «Как помочь ребенку повзрослеть» и «Дружелюбные»*