

# Теоретические аспекты буллинга и кибербуллинга



## Понятие травли и кибертравли

Травля, или буллинг (от английского bullying – запугивание) – это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей.

Если кого-то постоянно дразнят, оскорбляют, игнорируют, толкают, пинают, забирают или портят личные вещи, бьют, угрожают, устраивают бойкот: всё это называется травлей.

Кибертравля, или кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах.

*Важно отличать травлю от конфликта, игры, непопулярности.*

### **Признаки травли:**

- это всегда причинение вреда;
- систематические, регулярные, повторяющиеся действия;
- неравенство сил жертвы и агрессоров;
- намеренное желание обидеть.

В игре весело всем участникам, при травле – только агрессорам. В конфликте или ссоре обычно участвуют двое. Ссора быстро заканчивается, а травля может длиться неделями и месяцами. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее, а при травле жертва не выбирала такую участь.

Травля – феномен, который охватывает не только сферу образования; буллинг возможен в любых организациях, где существует иерархия и возможность установления отношений подчинения.

## Виды буллинга

Существует множество классификаций и типологий. Мы предлагаем одну из них.

### Психологический

Унижения, оскорбления, угрозы, бойкот и игнорирование, отказ садиться или стоять рядом. Применение манипуляций: «Если пожалуешься, я тебя поймаю и изобью»

### Экономический

Регулярная порча одежды, личных вещей, телефона. Требование денег, принуждение воровать. Это когда прячут учебники или другие вещи, перебрасываются ими.

### Физический

Регулярные драки, толкание, пихание, пинки, подножки, подзатыльники, удары. Сопровождается психологическим буллингом.

### Кибербуллинг

Высмеивание, угрозы в социальных сетях и мессенджерах. Это когда создают чат и не приглашают туда жертву, распространяя при этом слухи, оскорбительные картинки, видео.

Особенности кибербуллинга – анонимность агрессора и большой охват возможных жертв. Исследования показывают, что школьники, занимающиеся травлей сверстников в обычной жизни (в школе, на улице и т. д.), также часто прибегают к агрессивным действиям и в сети.

## Роли в процессе буллинга

**Жертве** достаётся больше всего: обидно, грустно, не хочется возвращаться в коллектив, а иногда и жить.

**Агрессор** из-за собственной травмы или комплексов хочет самоутвердиться за счёт слабого. У такого человека в будущем есть все шансы стать изгоем, прослыть «плохим» человеком.

**Наблюдатели**, или свидетели травли, могут делать вид, что тоже веселятся, но на самом деле им страшно и они боятся перечить агрессорам. Понимание, что ты просто стоял и смотрел на то, как травят товарища, рано или поздно обернётся негативными переживаниями.

**Защитники** пострадавшего от травли рискуют и сами стать жертвой насмешек и издевательств, поэтому часто никто даже не пытается занять такую позицию.

Буллинг и кибербуллинг являются опасными явлениями, которые деструктивно влияют на всех участников (агрессоров, наблюдателей, жертв).



## Профилактика и противодействие травле

Жертвой травли может стать каждый. Это нужно помнить всегда. Ведь дело не в том человеке, которого травят. Травить могут «толстых» и «худых», «ботаников» и «глупых», «выскочек» и «тихонь». Дело в том, что травля – это плохое правило, которое завелось у группы. И личные качества конкретного человека здесь ни при чём. Если в группе допускается травля, то даже если жертва уйдёт из коллектива (в другую школу или секцию), травля вероятнее всего продолжится. Просто теперь агрессоры выберут новую жертву.

Травля совершается с молчаливого согласия большинства.

Поэтому главный принцип противодействия травле – нельзя умалчивать случаи буллинга. Это касается и детей, и взрослых.

Залог успешной профилактики травли в образовательных учреждениях – то, насколько педагоги и сотрудники открыто выказывают нетерпимость к травле. Открытая коммуникация среди учителей и внимание школы к проблемам травли дают ученикам понимание того, что травля никоим образом не может считаться нормальным явлением. Став свидетелями травли, учителя должны сразу же сообщить об этом своим коллегам, чтобы те, в свою очередь, могли обратить внимание на поведение конкретных учеников на уроках и вне них.

Исследования показывают, однако, что у большинства педагогов возникают трудности с тем, чтобы отличить травлю от конфликта в классе, установить групповые нормы, выбрать интересные для современных подростков инструменты профилактики травли, спрогнозировать последствия травли.

Взрослые участники образовательных отношений нередко занимают позицию невмешательства. Часто педагоги опасаются работать со случаями травли, предпочитают вызвать «внешнего» помощника. Действительно, внешняя помощь нужна жертве, но в классе или группе **решить проблему извне практически невозможно**, это может сделать только сам педагог. Учителям, вожатым, молодежным работникам нужен набор доступных инструментов для работы с данной темой на практике.

Исследователи выделяют ряд наиболее эффективных компонентов борьбы с буллингом:

- регулярные встречи психологов или педагогов с родителями (не реже раза в триместр/месяц на период внедрения программы),
- проведение обучающих тренингов,
- интенсивность работы с представителями школ и детьми,
- продолжительность программы,
- введение дисциплинарных методов в работу и др.

Кроме того, частота ситуаций школьной травли снижается по результатам тех программ, где осуществляется контроль за школьной и пришкольной территорией, возникают новые формы управления классом, обсуждается и принимается общешкольная политика в отношении буллинга.

Среди программ противодействия много тех, где упор делается не столько на сам буллинг, сколько на работу с любым отклоняющимся или агрессивным поведением.

Помимо работы непосредственно с профилактикой травли и кибертравли, показывают достаточно высокую эффективность программы поддержки психологического благополучия детей и подростков.



Такие программы:

- учат ненасильственной коммуникации,
- учат мягкому урегулированию конфликтов,
- обучают навыкам «активной дружбы»,

то есть такому взаимодействию подростков, при котором они: уважают друг друга и относятся к другим как к равным, радуются успехам других, могут постоять друг за друга, не притворяются и принимают друг друга, честны и не стремятся переделать друг друга.

Если в младшей школе тренировку этих навыков можно обеспечить во время игры, на переменах, после уроков на занятиях спортом, то в средней чаще используются схемы наставничества или консультирования с привлечением старшеклассников. Предварительно ребята старшего возраста проходят курсы внутри школы или с помощью внешних специалистов.

Не только принятые нормы в коллективе образовательного учреждения влияют на вероятность возникновения ситуаций травли. Существуют исследования, показывающие, как особенности семейных отношений влияют на возможность участия школьника в буллинге в качестве инициатора или жертвы. Случаи применения родителями физических наказаний и психологической агрессии могут быть предикторами причастности ребенка из подобной семьи к школьной травле. С другой стороны, родители могут поддерживать инициативы по борьбе с травлей, участвовать в образовательных и просветительских семинарах, пристальнее следить за поведением и психоэмоциональным состоянием собственного ребенка.

В контексте подросткового кибербуллинга исследования говорят, что наиболее эффективными для уменьшения количества случаев кибербуллинга являются обучение эмпатии и изменение убеждений, поддерживающих агрессию в Интернете.

# Психологические аспекты работы с буллингом





Проблема буллинга состоит в том, что до настоящего времени так и не были разработаны универсальные способы борьбы с ним в школе и других образовательных учреждениях. В России многие учителя не замечают или делают вид, что не замечают травлю отдельных детей. По этой причине зачастую вовремя не оказывается психологическая помощь, которая необходима не только «жертве», но и ее «обидчикам».

Подростковый возраст – это самый сложный, конфликтный и противоречивый этап развития личности. На этой стадии происходят различные физиологические и психологические изменения. Ребенок проходит самый сложный период полового созревания, начинает поиск своего «Я». По этим причинам учеба в школе может отходить на второй план.

Для подростка референтная группа представлена его сверстниками. В этой группе происходит борьба за лидерство, возникают конфликтные столкновения. Несмотря на то, что участие подростков в конфликтных ситуациях является вполне нормальным, проблема буллинга состоит в том, что травля может длиться долго.

Каждый человек, ведущий борьбу за лидерство, желает самоутвердиться на фоне другого, поэтому может начаться травля слабого. «Жертве» очень трудно поменять собственный статус, поэтому она подвергается постоянным нападкам со стороны обидчика и его друзей. Родители и педагоги должны своевременно предупреждать и пресекать все попытки проявления агрессии и насилия среди детей.

## Задачи профилактики буллинга

В процесс профилактики буллинга необходимо включить несколько аспектов: предохранение, предупреждение, предостережение, исключение, контроль.

Профилактика предполагает изменение социальной, семейной, личной ситуации ребенка с помощью использования специальных педагогическо-воспитательных мер, которые будут способствовать улучшению качества жизни и поведения. Это происходит благодаря изменению личностных ориентаций.

Основная цель профилактических мероприятий – научить детей и взрослых справляться со стрессовой ситуацией и агрессией. Задачи профилактики включают подготовку учителей и психологов для работы с трудными детьми с целью разрешения ситуаций буллинга, помощь улучшению социального самочувствия школьников. В дополнение важно проводить психолого-педагогическое просвещение родителей, устранять психотравмирующие и социально опасные ситуации. В целом профилактика должна концентрироваться на развитии толерантности и социальной компетентности.

В ходе профилактики буллинга должно происходить изменение представлений человека о самом себе и об его отношениях с окружающими людьми. Многие ученые ищут различные оптимальные методы профилактики и борьбы, а последователи диспозиционного подхода рассматривают профилактику буллинга как идею необходимости развития коммуникативных навыков и уверенности в себе.



## Подходы к профилактике буллинга в школе

Образовательные организации должны уделять большое внимание проблеме буллинга. Важно исследовать проблемы насилия в школах, например, с помощью анкетирования. После определения проблемных коллективов, классов или учеников выясняются психологические причины проявления насилия.

К причинам проявления буллинга относятся:

- сама атмосфера образовательного учреждения,
- особенности отношений между учителями и школьниками,
- особенности отношения педагогов к проявлению насилия.

После установления причины буллинга (по результатам анкетирования или наблюдения), требуется проведение работы с педагогическим коллективом. Лишь после нее можно приступить к профилактике буллинга среди учеников школы.

Один из методов профилактики представлен проведением классных часов на тему уважительного и толерантного отношения к другим людям. Педагоги и психологи могут проводить с классами тренинги, направленные на сплочение классного коллектива, развитие терпимости, эмпатии мышления в отношении окружающих.

Профилактика буллинга концентрируется на его потенциальных участниках. Она состоит из работы с учениками, а также их семьями. Важно выявить тип семьи и воспитания, включая поведение родителей в отношении детей. Педагогам необходимо осуществить совместную работу с ребенком и его родителями, изучить и провести коррекционную работу, если детско-родительские отношения нарушены.

Если вовремя не принять соответствующие меры, то ситуация может послужить причиной для снижения эмоционального благополучия человека и появления отклонений в его оптимальном психическом развитии. Осуществляя индивидуальную работу с ребенком, педагог-психолог вместе с обучающимся выясняют причины проявления ситуаций буллинга с одновременной проработкой стратегии поведения в конфликте.

Кроме этого, в соответствии с занимаемой ребенком позицией в ситуации буллинга («жертва», «обидчик», «свидетель») осуществляется коррекция отклонений в эмоциональной сфере, развивается стрессоустойчивость и коммуникативные навыки. Ребенка учат формировать навыки принятия ответственности за его действия и поведение путем оказания психологической и социальной поддержки. В процессе повышается самооценка, снижается асоциальное поведение человека.



# Практические рекомендации: молодежи, родителям, педагогам



## Детям и подросткам

### Как понять, что тебя травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов).

Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

*Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.*

Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, учителям).

### Что делать в случае травли?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

1. **Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.

2. **Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.

3. **Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.

4. **Если тебе угрожают собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь,** постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.

5. **Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

### Как не оказаться в ситуации травли?

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.
- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с

ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

- Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.
- Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.
- Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.
- Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

### Что делать в случае кибербуллинга?

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах, то есть в интернете. Главный совет – обратиться за помощью к взрослым. Чтобы далее решать проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства — не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.



Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья.

Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.

**Рекомендуем:** алгоритм действий в ситуациях травли для детей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**



## Родителям

Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора».

Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек.

Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д.

Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.

### Что делать, если ваш ребёнок оказался в ситуации травли?

#### 1. Поддержать ребёнка

Дать понять, что вы – «его» взрослый, вы не бросите в беде и обязательно поможете. Помните, что от буллинга не застрахован никто – не спешите обвинять ребенка в том, что он «сам спровоцировал» обидчиков или «вёл себя не так». Не пускайте ситуацию на самотёк – обычно ребёнку сложно в одиночку справиться с травлей.

## 2. Разговаривать

Обязательно поговорите с ребёнком, выясните, действительно ли он столкнулся с буллингом (повторяющиеся негативные действия) или же это просто ссора (ваш ребенок и обидчик выступают как равные участники конфликта, в целом готовы в ближайшее время примириться). Поговорите с классом, учителями, родителями, агрессором.

## 3. Просить помощи

Воспользуйтесь медиацией – пригласите школьного педагога, психолога, профессионального медиатора для решения ситуации травли. Напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры. Если это не помогает, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних (КДН). Защищайте ребенка всеми законными способами.

## 4. Собирать доказательства и решать проблему

Записывайте на диктофон беседы, снимайте на телефон, делайте фото испорченных вещей, скриншоты переписок с обидчиком: все это может стать доказательной базой при подаче заявления. В травмпункте вы можете зафиксировать синяки и травмы, а психолог может определить моральный вред и психологическое состояние ребенка, дать заключение. Не молчите, привлекайте внимание общественности.

Бывает, что инициатором буллинга может стать учитель – неосторожно брошенной фразой, которую потом подхватывают дети, или же осознанно. В таком случае необходимо сначала подробно расспросить ребёнка о происходящем, затем обратиться за комментарием к самому педагогу, и после этого принимать меры по разрешению ситуации буллинга.



Исследования показывают, что травля может оказать значительное влияние на жизнь ребенка в его взрослой жизни. И это касается не только жертвы буллинга. Агрессор и свидетели также получают травмирующий опыт: агрессор будет долго вспоминать, как причинял боль, а наблюдатели – как молчали и ничего не предпринимали.

Травля – это коллективное насилие, издевательства над личностью. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители. Травля – это не норма.

**Рекомендуем:** алгоритм действий в ситуациях травли для родителей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**



## Педагогам

Буллинг – это «болезнь» и потребность группы.

Не стоит обвинять ученика – жертву буллинга в том, что он «вёл себя не так», «сам спровоцировал», и тем более закрывать глаза на ситуацию, говоря, что дети так «просто играют».

Травля – это коллективное насилие, издевательство над личностью. Это намеренное и систематичное причинение вреда. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители.

Полезным инструментом может стать Антибуллинговая Хартия – документ, который обсуждается и затем утверждается всеми участниками учебного процесса – от ребёнка до сотрудника школы. Предотвратить буллинг проще, чем его «лечить».

К сожалению, распространённая позиция педагогов в ситуации с буллингом – «дети сами разберутся, мы не должны вмешиваться» или же «во всём виноваты родители, при чём здесь школа?» Из-за большой занятости учителю часто проще проигнорировать подобное, чем включаться в решение проблемы. Конфликты – это нормальная часть взросления. А вот буллинг – это серьёзное испытание для психики, тем более детской или подростковой. И учитель в таком случае не должен оставаться в стороне. Если педагог игнорирует травлю – он тем самым её поддерживает, нормализует.

### **Важно помнить**

То, что ребенок столкнулся с травлей – общая проблема и общая ответственность. Попытка школы самоустраниться от одного проблемного случая, от одной «скандальной» родительницы, от одного «странного»

ребенка, которого не принимает коллектив, ведет к тому, что буллинг становится сначала привычкой, а потом традицией в коллективе. А травля может привести к непоправимым последствиям.

Травлю не стоит связывать с качествами и профессионализмом конкретных педагогов. Буллинг случается и в деревенских общеобразовательных школах, и в столичных гимназиях с высоким рейтингом. Травля – это потребность группы.

Учитель и школа не имеют права игнорировать буллинг. Школа несет ответственность за здоровье детей, в том числе и психологическое. А буллинг создает реальную угрозу здоровью и нормальному развитию ребенка. Поэтому аргументы о престиже школы, «выносе сора из избы» никак не могут быть приоритетными.

Проводить профилактические мероприятия, вовремя локализовать буллинг и минимизировать ущерб для всего коллектива — это задача школы.

Старайтесь не провоцировать возникновение буллинга: избегайте появления любимчиков и изгоев. Оценивайте поступки, а не детей.

Под особое наблюдение в классе должны попадать новички, ярко выраженные интроверты (их проще ранить, им сложнее налаживать социальные связи, им сложнее выразить свои чувства), «белые вороны».

Главный совет педагогам – наблюдать и не молчать. Травля появляется там, где есть равнодушные педагоги.

## Что делать, если в классе случился буллинг?

Останавливайте оскорбления и издевательства, выявляйте зачинщиков. Нельзя игнорировать происходящее.

В сложных случаях вызывайте родителей, подключайте психологов и руководство школы.

Не закрепляйте статусы травли. Не нужно подчеркивать, что один ребенок стал жертвой, а другие – агрессорами.

Нужно вывести на разговор всех участников травли, обсудить, почему сложившееся положение вещей – не норма.

Проводите беседы. Разбирайте конфликтные ситуации, объясняйте, какие границы в отношениях нельзя переступить ни в коем случае. Говорите о возможных последствиях.

## Если учитель стал жертвой буллинга?

Сохраняйте спокойствие

Слова, сказанные сгоряча, или спонтанные поступки могут сыграть против вас. Если у вас сложилась конфликтная ситуация с родителями, лучше перевести диалог в письменную форму: будет больше возможностей обдумывать свои слова. Излишне эмоциональная реакция – это тот отклик, которого часто и ждут буллеры. Не вовлекайтесь в перепалку, не переходите на оскорбления.

Не запускайте ситуацию, разбирайтесь, ищите решение

Если вы чувствуете себя некомфортно и понимаете, что ваши права притесняют, не замалчивайте проблему. Попытки срыва уроков, оскорбления в интернете или в реальном времени: подключайте управленческую команду

образовательной организации. Всегда можно обсудить поведение учеников с родителями, а родительскую агрессию — с директором или психологом.

Берегите себя и своё ментальное здоровье

Бывают случаи, когда у вас нет достаточных доказательств факта преследования, но вы чувствуете себя некомфортно, переживаете, впадаете в депрессию. В этом случае при возможности лучше самостоятельно выйти из ситуации, сохранив себя, свое время и здоровье.

Дистанцируйтесь

Ограничьте доступ к личной информации в социальных сетях. Если буллером выступает ребенок, попросите по возможности перевести вас в другой класс. Старайтесь держать с обидчиком физическое расстояние.

#### Рекомендуем:

- алгоритм действий в ситуациях травли для педагогов
- Антибуллинговая хартия

от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**