

Буллинг в подростковой среде

Буллинг в подростковой среде - выявление, устранение, профилактика

Дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию и оказавшиеся в условиях реабилитационного процесса, сталкиваются в подростковой среде с таким явлением как «буллинг». Задача педагогов и педагогов-психологов реабилитационного центра выявить причины буллинга, максимально помочь (без рецидивов) устранить сложившуюся ситуацию.

Буллинг - от англ. *bullying* - запугивание. Это физический и/или психологический террор, агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, в отношении ребенка - жертвы. От других форм агрессивного поведения буллинг отличается тем, что осуществляется более сильной группой или отдельными одноклассниками, против одноклассника, который заведомо слабее психически или физически, имеет разнообразные формы проявления, происходит систематически в течение длительного времени и осуществляется осознанно. Жертва остро переживает действие буллинга, но по разным причинам не может ответить на агрессию.

Буллинг - это социальное явление, свойственное преимущественно детскому коллективу. Буллинг - сложная ситуация для самого ребёнка и часто встречающаяся именно в подростковой среде и столь участвующая в последние годы.

Виды буллинга:

физическая агрессия: включает в себя толкание, пихание, пинки и удары - может также приобретать форму жестокого физического насилия по отношению к подростку.

словесный буллинг: в этом случае оружием служит слово, голос и интонация. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к воспитаннику тем самым, раня, оскорбляя и унижая его. Этот вид Буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую успеваемость.

Обзывания могут также принимать форму намеков и недомолвок по различным причинам.

Запугивание: основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву совершать то, что он/она не желает делать. Мимика или "взгляд" агрессора может выражать угрозу и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

Изоляция: инициатором использования этого метода, как правило, является лидер группы. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью подросткового коллектива или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

Вымогательство: в этом случае от жертвы требуют деньги под влиянием угрозы. Могут вымогаться также завтраки или обеды. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

Повреждение имущества: подростки могут сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи воспитанника.

Ещё более сложная жизненная ситуация - это когда травля из реальной жизни переходит в социальные сети, так как общение подростков активизировалось в соц. сетях -это дало новый толчок к развитию буллинга в подростковой среде и получило название «Кибербуллинг». Буллинг сопровождается развитием кризисных состояний у подростков. Он не проходит бесследно ни для одного из его участников и буквально ломает личность ребёнка. У зачинщиков и преследователей формируются асоциальные черты, они склонны к зависимостям, подвержены чрезмерной тревожности и депрессиям. У подростково-жертв буллинга падает самооценка, формируются комплексы неполноценности, наблюдаются различные формы социальной дезадаптации, закрепляется роль «жертвы», «неудачника», которая часто переносится и на другие сферы отношений. Жертвы частого или

постоянного буллинга в подростковом возрасте, становясь взрослыми, существенно чаще жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, имеют низкий доход, чаще остаются без работы, ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей.

У подростков присутствие длительного буллинга, вызывает нарушение идентичности. Длительный стресс поражает чувство безнадежности и безысходности, что в свою очередь является благодатной почвой, фактором риска для возникновения мыслей о суициде.

Буллинг имеет негативные последствия как непосредственные, так и отсроченные для всех замешанных в нём детей! Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными.

Диагностика буллинга

Индикаторами буллинга могут быть следующие психосоматические нарушения:

- проблемы с концентрацией внимания,
- подавленность, угнетенное состояние,
- раздражительность,
- чувство неуверенности,
- повышенная чувствительность,
- кошмары,
- боли в желудке,
- усталость,
- отсутствие аппетита,
- бедность социальных контактов,
- симптомы страха, например, давление в области груди,
- приступы потливости,
- боли в спине, в затылке, в мышцах,
- нарушение сна.

Типичные черты подростков, склонных становиться агрессорами:

- они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других детей, добиваясь таким путем своих целей.
- они импульсивны и легко приходят в ярость.
- они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к одноклассникам и даже ко взрослым, включая родителей и учителей.
- Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

Типичные жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.
- они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение.
- они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве.
- они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.
- если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников.
- ну и конечно дети из семей группы риска, т.е. имеющие постоянное ощущение собственного бессилия.

Поведение жертвы обычно определяется по следующим показателям:

- его личные вещи часто бывают разбросаны, или спрятаны;
- ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- держится в стороне от других детей, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет;
- хорошо ладит с педагогами и плохо со сверстниками;
- во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

Любой подросток при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматичное и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Сбор проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой;
- от свидетелей.

Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. «Вышибать» ответы ребенка или подростка на тему насилия категорически нельзя.

Алгоритм сбора информации по факту буллинга

Что делать?

- **не игнорировать** (не преуменьшать значение сложной ситуации, так как всё происходящее имеет последствия);
- **занять позицию** (если вам стало известно о случае Буллинг, нужно занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации).

Коррекционная работа с воспитанниками, имеющими признаки зачинщиков и жертв, или ставшими ими. Разговор с воспитанниками (обсудить с подростками случай буллинг. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинг или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех подростков, которые ведут себя позитивно). Для того, чтобы понять, как исправить статус изгоя, следует понять причину, по которой началось преследование. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле.

Проинформировать педагогический коллектив (педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, ресурсно-консультативный центр и т.д.) Предпринять меры психолого-педагогической и социальной поддержки, направленные на личностное развитие ребенка. Профилактическая и развивающая деятельность по формированию навыков бесконфликтного взаимодействия.

Провести работу с родителями подростка (если такая возможность имеется): обозначить для всех членов семьи рамки и ограничения неприемлемого поведения, родительская любовь для ребенка вещь не очевидная, если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят и это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности, а, следовательно, и

неуверенности в себе. Проведение бесед и просветительской работы по темам: «Психологические особенности подросткового возраста», «Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Стили семейного воспитания», «Профилактика жестокого обращения с ребенком», «Как научить ребенка быть сильным», «Профилактика суицидального поведения у детей». Тренинги для родителей «Эффективный родитель».

Выстроить план работы по урегулированию сложной ситуации и активно применять индивидуальные и групповые занятия и беседы, наблюдения, тренинги и т.д. Диагностика на определение уровня агрессивности Басса-Дарки, определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел). Формы проводимых коррекционных мероприятий включают в себя беседы «Ответственность», «Умение решать конфликты», тренинги «Саморегуляция», «Способы выхода из конфликтных ситуаций», «Психологические защиты», «Из конфликта - с позитивом», «Способы эффективного общения», «Толерантности», «Способы эффективного общения», «Позитивное мышление». Подготовка информационных стендов «Ответственность», адреса, телефоны доверия. Сеансы цветотерапии, направление на снижение стрессового состояния, психологическую разгрузку.

В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков. Необходимо решать проблема воспитания детей и подростков в социокультурных условиях, решать воспитательные задачи: воспитание у подростков принципов гуманизма, духовности, культурных ценностей, гражданской ответственности, совершенствование навыков межличностного общения детей, дружбы, взаимопомощи, доброжелательности, справедливости.

В основу программы противодействия буллингу должны быть заложены следующие принципы:

- ориентация на общечеловеческие ценности (человек, добро, красота, семья, культура, знания, отечество, мир и т.д.)
- субъективность (содействие педагога развитию способности ребёнка быть субъектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

Давайте будем прислушиваться к зову сердца и быть внимательней к нашим учащимся. Давайте будем объяснять им как можно чаще, что надо защищать беззащитных. И самое главное: давайте сделаем все возможное и невозможное для того, чтобы наши дети выросли добрыми и хорошими.