

ПЕТЛЯ НАСИЛИЯ

ТРАВЛЯ СЕБЕ ПОДОБНЫХ (БУЛЛИНГ) НЕ РЕДКОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. ТРАВЛЯ РЕДКО ОБХОДИТСЯ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ПСИХИКИ. ОСОБЕННО РАЗРУШИТЕЛЬНА ТРАВЛЯ ТОГДА, КОГДА ОБЪЕКТОМ АГРЕССИИ СТАНОВИТСЯ РЕБЕНОК. МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ НАСИЛИЕ? И ЕСТЬ ЛИ СПОСОБЫ ПОМОЧЬ ЖЕРТВЕ? ОБ ЭТОМ КНИГА НАТАЛЬИ ЦЫМБАЛЕНКО «БУЛЛИНГ. КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА». СВЕТЛАНА БЕЛОСТОЦКАЯ

ГРУППА ПОВЫШЕННОГО РИСКА

Для травли не нужны причины. Если есть агрессор, жертва всегда найдется. Повод может быть абсолютно любой. «Английское слово „буллинг“ происходит от „bully“ („хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник“) и обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе, — поясняет Наталья Цымбаленко. — Отличие конфликта от травли в том, что конфликт всегда краткосрочный, а травля — всегда повторяющийся процесс сознательного физического или психологического насилия в отношении одного и того же ребенка (одной и той же группы детей)».

Проявлениями школьной травли могут быть кража или повреждение учебников, личных вещей и одежды, если это повторяется постоянно. Обидные прозвища, устные оскорбления, плевки, избиения, издевательства и насмешки, распространение клеветы, требование денег или унижительных действий, которые снимаются на телефон, а потом выкладываются в соцсети. Не последнее место в этой цепи занимает кибербуллинг — травля в интернете. Жертве кибербуллинга массово приходят сообщения с оскорблениями и угрозами, взламываются аккаунты, публикуются фотографии и фрагменты личной переписки, создаются унижительные видео, мемы и фотожабы с изображением жертвы. Анонимность развязывает агрессору руки и позволяет достать жертву везде. Пик школьной травли приходится на подростковый возраст. Именно в это время подростки начинают делить одноклассников на «своих», с которыми себя идентифицируют, и «чужих», которых отвергают.

В группе повышенного риска — дети со слабым здоровьем, недостатками внешности, немодной одеждой, акцентом, новенькие. Внешние признаки легкой добычи — робость, тревожность и неуверенность в себе. При этом заниженная самооценка может быть и результатом травли. Жертве постоянно внушают, что с ней что-то не так, и постепенно она сама начинает в это верить.



ОТВЕЧАТЬ ЗА ДЕЙСТВИЯ ШКОЛЬНЫХ АГРЕССОРОВ ДОЛЖНЫ ИХ РОДИТЕЛИ, КОТОРЫМ ПОРА ОСОЗНАТЬ ВСЮ СТЕПЕНЬ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ДЕЙСТВИЯ СВОИХ ДЕТЕЙ

Дети с высокой самооценкой, уверенные в себе или в том, что их есть кому защитить (старшие братья или дворовая компания), в травлю обычно не попадают.

Инициатором травли может быть как агрессивный двоечник, так и вполне благополучный с виду, неплохо успевающий ученик. Но это благополучие наносное.

Агрессор не меньше, чем жертва, страдает от внутреннего конфликта, уверяют психологи. Разрыв между «желаемым Я» и собственной самооценкой у него гораздо значительнее, чем у других членов коллектива, и он пытается компенсировать этот разрыв, утверждаясь за счет другого.

Школьная травля разрушительна для всех членов детского коллектива.

Самооценка жертвы стремится к нулю, падает успеваемость, растет тревожность, развивается психосоматика. Психика агрессора тоже страдает. Безнаказанность развращает. Не встречая отпора, агрессор укрепляется в деструктивном поведении, которое со временем проецируется на семью (пожилые родственники, младшие дети), а в дальнейшем неизбежно приведет к проблемам в социуме, а нередко — на скамью подсудимых.

Свидетели травли страдают не меньше. Одни с удовольствием поддерживают травлю, примеряя на себя роль агрессора со всеми вытекающими... Другие понимают несправедливость происходящего, но боятся встать на защиту жертвы, чтобы не оказаться на ее месте.

СКРЫТЫЕ ПРИЗНАКИ «Важно как можно раньше разглядеть скрытые признаки травли, чтобы вовремя пресечь ее разрушительные последствия», — предупреждает Наталья Цымбаленко.

Скрытые признаки травли — это любые признаки стресса. Подавленное настроение перед уходом в школу и при возвращении из нее. Внезапное ухудшение самочувствия перед школой (головная боль, температура, симптомы расстройства желудка). Замкнутость, обидчивость, раздражительность, тревожность, нежелание рас-



БЕЗ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ВЗРОСЛЫХ ДЕТИ, СТАВШИЕ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ, НЕ СМОГУТ РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ В КЛАССЕ

сказывать о школьных делах. Резкие перепады настроения: слезы без видимой причины, изменение темперамента, потеря аппетита... Расстройства сна: бессонница или кошмары. Разыгрывание ситуаций агрессии и унижения в играх (как имитация того, что с ними происходит). Грусть, сдержанность, снижение чувства собственного достоинства. Падение успеваемости, отказ участвовать в походах и экскурсиях с классом. Все это типичные признаки школьной травли.

Если не включиться в ситуацию на этом этапе, начнется саморазрушающее поведение. Это травмирование себя, в том числе чтобы не идти в школу. Обвинение себя. Побег из дома. Разрыв контактов с родителями. В крайних случаях дело может дойти до трагедии. Все это результат того, что детская психика не справилась со стрессом. Своевременное вмешательство взрослых помогло бы избежать трагедий.

«СИНДРОМ ЖЕРТВЫ» Школьная травля никогда не проходит бесследно. Это дикий стресс, который обрушивается на ребенка. Длительная психотравмирующая ситуация в детстве непременно аукнется в будущем.

В результате школьной травли формируется синдром жертвы: страх неудачи, низкая самооценка, чрезмерная зависимость от мнения окружающих, который будет срабатывать всегда, когда потребуется отстаивать свои права, принять ответственное решение. Страх будет главным чувством, которое поведет человека по жизни.

Жертвы школьной травли во взрослой жизни имеют более низкий социальный статус и серьезные проблемы со здоровьем. У них ниже уровень образования и дохода, чаще проблемы с трудоустройством. Негативный опыт буллинга сказывается на уровне социализации и коммуникативных навыках, способности конкурировать со сверстниками в вузах и трудовых коллективах.

Поэтому так важно отслеживать психологическое состояние ребенка, не пропускать тревожные симптомы. Но еще лучше не доводить до травли, купировав ее еще в зародыше.

БЫТЬ ЛЮДЬМИ! Сегодня в разных странах мира профилактикой школьного буллинга занимается государство. Во многих странах созданы антибуллинговые программы: детей с малых лет учат быть людьми. И эти усилия дают результаты. Программы доказали свою эффективность.

Первая в мире национальная антибуллинговая программа (Программа Ольвеуса) появилась в Норвегии в середине 1980-х после резонансного убийства в результате буллинга трех подростков. Эта программа направлена в основном на работу с родителями и учителями. Сегодня она адаптирована для многих стран, в том числе США.

С 2003 года в Австралии действует Национальная концепция безопасных школ (National Safe Schools Framework), которая содержит набор руководящих принципов для эффективного противодействия буллингу, насилию и харассменту (домогательству) в школах.

В 2009 году в Финляндии запущена антибуллинговая программа KiVa психолога Кристины Салмивалли, основной акцент которой делается на свидетелях буллинга, которые не должны оставаться сторонними наблюдателями, если могут остановить травлю. В основе программы — развитие высокого уровня эмпатии (сочувствия) школьников, коммуникативных навыков саморегуляции, управления эмоциями, умения мирно разрешать конфликты. Многие страны мира (Бельгия, Италия, Нидерланды, Новая Зеландия, страны Латинской Америки, Уэльс, Эстония, ЮАР) взяли эту программу на вооружение. Меры по противодействию буллингу в школе принимаются в Канаде, Японии, Южной Корее и Китае.

В столице поддержку можно получить в Московской службе психологической помощи населению, записавшись на бесплатные консультации или позвонив на круглосуточный телефон Неотложной психологической помощи 051 (8 (495) 051 с мобильного телефона). Кроме того, в городе работают 30 семейных центров, где проводится комплексная работа с семьями с детьми. В случае если семья столкнулась с буллингом, также помогут службы медиации, которые работают при столичных учреждениях социального обслуживания. Сейчас уже 11 таких служб помогают жителям Москвы. Более подробную информацию можно получить на сайте www.dszn.ru. ■