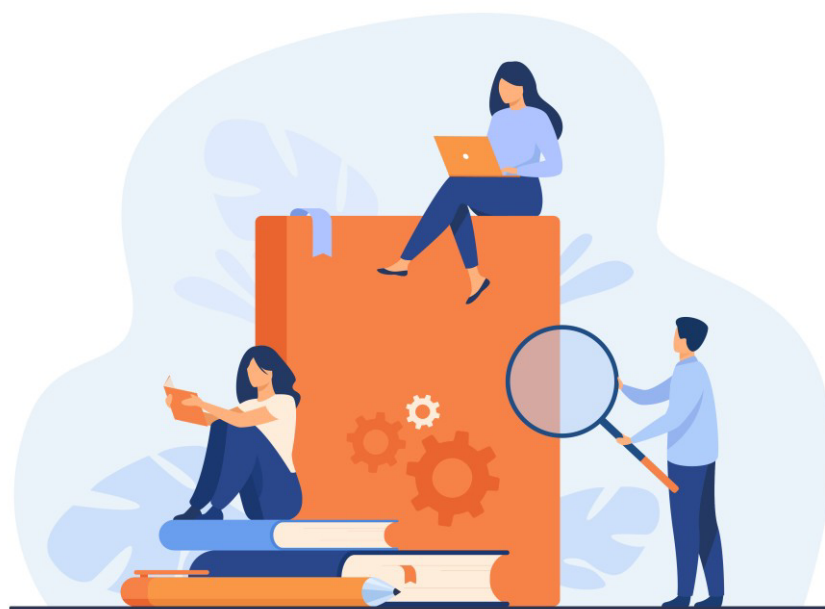


# Теоретические аспекты буллинга и кибербуллинга



## 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 избью»

### 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 обучающиеся, занимающиеся травлей сверстников в обычной жизни (в учебном заведении, 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 другое учебное заведение 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 и внимание педагогов к проблемам травли дают подросткам понимание того, что травля никоим образом не может считаться нормальным явлением. Став свидетелями травли, педагоги должны сразу же сообщить об этом своим коллегам, чтобы те, в свою очередь, могли обратить внимание на поведение конкретных подростков на уроках и вне них.

Исследования показывают, однако, что у большинства педагогов возникают трудности с тем, чтобы отличить травлю от конфликта в группе, 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 группе **решить проблему извне практически невозможно**, это может сделать только сам педагог. Педагогам, 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 ОУ и детьми,
- продолжительность программы,

Кроме того, частота ситуаций

травли снижается по результатам тех программ, где осуществляется контроль за территорией, возникают новые формы управления группой, 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 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 студентов старших курсов.

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 подростка в буллинге в качестве инициатора или жертвы. Случаи применения родителями физических наказаний и психологической агрессии могут быть предикторами причастности ребенка из подобной семьи к 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.