

Лекция на тему:

«Буллинг- как выстоять в травле»

От английского bullying – запугивание - это систематическая травля более слабого ученика одноклассником или коллективно.

1. Главное отличие травли от конфликта — неравные силы. В конфликте обе стороны одинаково сильны и могут равноценно влиять на ситуацию. В случае травли жертва ощущает себя беспомощной.
2. Конфликт чаще возникает спонтанно. Он не планируется заранее и сопровождается выплеском накопившихся эмоций. Травля — это спланированное систематическое унижение одного ребёнка группой других детей.
3. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее. В случае травли жертва не виновата в случившемся. Она не выбирала такую ситуацию. И стать жертвой может любой ребёнок.
4. Конфликт длится недолго. Стороны стараются уладить его как можно быстрее. Травля же — регулярно повторяющееся действие, цель которого намеренно унижить жертву, а суть в эмоциональном или физическом насилии.
5. Конфликт можно разрешить. Это последнее и главное отличие. Травлю, в отличие от конфликта, можно только прекратить (в лучшем случае).

Буллинг проявляется во многих формах – существуют вербальная, физическая, экономическая формы буллинга, а также [киберзапугивание](#).

Физический буллинг- умышленное использование физической силы одним человеком или группой лиц по отношению к жертве травли. Выражается в любых физических действиях, применяемых к человеку против его воли: удары, пинки, щепки, толкание, подзатыльники , избиение.

Результатом может стать получение жертвой насилия, какой либо физической травмы в сочетании с психологической. Физический буллинг всегда сопровождается психологическим (эмоциональным) давлением.

Психологический буллинг - выражается в унижении человека через обидные для него слова, жесты и/или намеренное игнорирование: его обзывают, присваивают ему неприятные клички, высмеивают его недостатки и особенности, постоянно делают ему некорректные замечания и придираются по пустякам, избегают с ним

общения, показывают ему неприличные жесты, распространяют о нем нелюбезные слухи.

Выражается в унижении человека через обидные для него слова, жесты и/или намеренное игнорирование: его обзывают, присваивают ему неприятные клички, высмеивают его недостатки и особенности, постоянно делают ему некорректные замечания и придираются по пустякам, избегают с ним общения, показывают ему неприличные жесты, распространяют о нем нелюбезные слухи.

Экономический буллинг- особое сочетание физического и психологического давления на жертву травли в виде любых посягательств на ее имущество. У человека против его желания отнимают, крадут, прячут или портят его личные вещи (деньги, телефон, учебники, одежду).

Кибербуллинг- преследование человека через электронные средства связи (мобильные телефоны, компьютеры).

Выражается в распространении компрометирующих видео, фотографий и сплетен о жертве; создании специальных групп, посвященных травле конкретного лица; обидных комментариях и сообщениях; взломе личной страницы жертвы с целью отредактировать аккаунт так, чтобы очернить его хозяина. Всегда сопровождается психологическим давлением (психологическим буллингом).

6. Согласно статистике, чаще всего подвергаются буллингу в среде подростков:

- дети с дефектами лица, зрения, слуха;
- очень высокие или очень маленькие ребята, самые «младшие»;
- ребята, имеющие дефекты движения, речи и пр.;
- толстые или очень худые ребята;
- те, кто выделяется своей хорошей учебой и примерным поведением;
- те, кому тяжело дается учеба;
- те, кого недолюбливают учителя и те, кто ходит в «любимчиках»;
- те, кто недостаточно хорошо знает русский язык;
- те, кто отличается манерой одеваться, прической, носит пирсинг, сделал татуировку и т. д.

- те, кто отдыхал с родителями на экзотических островах, и те, чьи родители не могут себе этого позволить;
- ребята с повышенной эмоциональностью;
- замкнутые и необщительные дети и подростки.

Ты удивлен тем, что я перечислила почти всех, кого ты когда-либо встречал в своей жизни? Тогда ты удивишься еще больше, когда узнаешь, что в ситуации буллинга может оказаться любой человек в любом возрасте, на любой должности и в любом коллективе, в любой стране мира. Буллинг— это мировая социально-психологическая болезнь общества, против которой в США и в Западной Европе помогают бороться специальные законы. Психологи считают, что травле может подвергнуться любой человек, если он «свой», из своей среды, но в то же время хоть чем-нибудь отличающийся от «своих». Обрати внимание на словосочетание «может подвергнуться»! Совсем не обязательно, что это случится, но надо быть к этому готовым!

7. Рекомендации тем, кто поступает в новый класс или чувствует изменение отношение к себе в своем классе:

- Если ты сомневаешься и не очень понимаешь, что вокруг тебя происходит, начни каждый день записывать в записную книжку все «признаки» травли. Перечитывай перед сном и добавляй пережитое за день. Обязательно вспомни и запиши свою реакцию на поступки одноклассников! Ставь даты перед каждой записью. Никогда не носи эти записи в школу. Буллинг очень трудно доказать. Если у тебя будет дневник с записями о том, что с тобой происходило, то взрослым, которые не всегда хотят разбираться с подростковыми конфликтами, придется принять меры.
- Сразу давай отпор и не жди развитие ситуации. Пусть они с самого первого раза поймут, что с тобой нельзя так поступать.
- Что бы с тобой не происходило, старайся быть спокойным и ровным во всех своих проявлениях. Чувствуй свою внутреннюю силу, которая дана каждому человеку. Откуда узнать, что она у тебя есть? Ты когда-нибудь бегал в темноте? Если да, то ты вспомни, что ты тогда не упал, а бежал еще быстрее, чем днем. Тебя несла твоя внутренняя сила.

8. Ни в коем случае не считай себя жертвой. Не жалея себя! Запомни: в том, что происходит, ты не виноват. Подобное может случиться с любым человеком и в любом возрасте. Но ты обязательно должен подумать над тем, что такое произошло из-за чего вдруг изменилось отношение к тебе одноклассников, с

которыми ты учишься уже не первый год. Проанализируй тот момент, когда все пошло не так. Попробуй исправить ситуацию. Поговори по-хорошему один на один с теми или тем, с кем у тебя возникло напряжение в отношениях. Если ты увидишь агрессию, то не нарывайся, а просто уйди и начни игнорировать агрессора. Поверь - игнорирование очень часто больно ранит тех, кто пытается до тебя добраться и нащупать твое слабое место.

Присмотрись внимательно к своим одноклассникам, и ты увидишь среди них тех или того, кто не участвует в твоей травле, кто, может быть, даже молча выражает тебе сочувствие. Поговори с ним, попробуй подружиться. Если ты увидишь в классе человека, который тоже подвергается травле или буллингу, постарайся подбодрить его и оказать ему моральную поддержку. Если вас уже будет двое или трое, то агрессоры могут отступить.

9. Думай о себе хорошо. Это передается другим людям. Смотри на себя в зеркало с удовольствием. Улыбнись и.. стань себе другом))).

Зеркало тебе поможет и для того, чтобы отрепетировать ответные реплики. Предлагаю такое упражнение перед зеркалом: стой прямо, подними подбородок, смотри в глаза, говориже тише и тембр голоса опусти ниже. Почувствуй свою внутреннюю силу и уверенность, а для этого нужно быть собранным и внутренне подтянутым. И запомни - это им что-то от тебя нужно, ты же в них не нуждаешься, поэтому вполне можешь сказать им об этом и послать подальше.

Не срывайся – агрессоры только этого и ждут. Сохраняй чувство собственного достоинства. Не обижайся! «На обиженных воду возят», говорят в народе. Это трудно, но возможно, особенно, если у тебя будет свой мир за пределами школы, и ты будешь знать, что не все отношения исчерпываются классом.

10. Не ведись на изменившееся к тебе отношение. Если тебя вдруг начинают хвалить и лезть к тебе в дружбу те, кто недавно тебя презирал, то старайся понять, что им нужно от тебя. Очень часто за такой попыткой подружиться следует "подстава". Они хотят, чтобы ты расслабился и перестал держать оборону, чтобы нанести свой удар. Это стратегия часто используется девочками: не дружить - потом подружиться и выведать секреты - потом опять не дружить и предать. Вспомните басню И.А.Крылова о вороне и лисице. "Голубушка, как хороша!". Лесть может затмить рассудок. Если вы будете относиться ко всем проявлениям внезапно возникшей к вам симпатии с известной долей недоверия и подозрительности, это сможет уберечь вас от горького разочарования. И если это произойдет - вы поведетесь на лесть - то потом винить уже будет некого, кроме себя.

11. Когда ты понимаешь, что ничего не помогает, а становится только хуже, обратись к тем взрослым (родителям, учителям, директору школы, школьному психологу), которым ты доверяешь, за помощью. **НО** это надо сделать вовремя, т.е. до того, как тебя спровоцируют на драку и обвинят после этого во всех смертных грехах. Обязательно прочитай взрослым свои записи! Они тебе помогут «вспомнить все» и доказать, что преследование со стороны одноклассников было продолжительным и продуманным, а это и есть буллинг.

Не бойся рассказать о своих проблемах – это не донос и не ябидничанье. Не бойся рассказывать, даже если ты в чем-то винишь и себя. И называй вещи своими именами - скажи учителю, психологу, директору и родителям, что ты подвергаешься буллингу со стороны одноклассников/одноклассника и покажи свои записи. Это единственный способ спасти себя психологической травмы, которая может напоминать о себе даже когда тебя переведут в другую школу.

12. Запомни, что буллинг - это проблема тех, кто тебя обижает. Это у них есть какие-то комплексы и обиды, которые они пытаются выместить на тебе. Просто сейчас ты им попался под руку. Если ты не дашь себя в обиду, то они найдут кого-то другого. А то большинство равнодушных, кто тебя не поддерживает в классе просто боятся оказаться "на новенького" - "козлом отпущения" или "белой вороной". Обратившись за помощью ко взрослым, возможно, ты спасешь своих агрессоров: не получив отпор в юности, они обязательно продолжают свое наступление на слабых или «других», не похожих на них, во взрослой жизни. И, кто знает, чем это закончится для них самих и для их новых «жертв»? В любом случае, это уже будет проблема общества, поскольку буллинг – это распространенное социальное явление. Но пока это еще проблема школы, администрация которой **обязана пресекать** школьный буллинг. Твоя задача – в разговоре с администрацией школы использовать свои знания о буллинге.

13. Позволь родителям (родным взрослым или просто взрослым друзьям) помочь тебе. Для этого надо рассказывать им, что с тобой происходит в школе. Не доводи историю до «тупика». В разговоре с родителями не забудь использовать свои знания о буллинге. Расскажи им, что во многих странах мира существуют законы, запрещающие преследовать людей в школе/в институте/ на работе только потому, что они «другие» или кому-то не нравятся.

Если ты просишь родителей перевести в другую школу, а они почему-то отказывают тебе в этом, приведи им такой аргумент: психологический термин «выгорание» – это физическое и эмоциональное истощение, приводящее к

различным психологическим заболеваниями, которые развиваются не сразу, а накапливаются и проявляются в серьезных нервных срывах. Если молодой человек в школе находится в состоянии стресса, то рано или поздно он «выгорает», и это заканчивается срывом.

14. Главное – не засиживайся в одиночестве, в коконе своих страданий и переживаний. Обязательно поделись своими сомнениями со взрослым человеком, которому доверяешь. Кто знает, может быть, он сам когда-то в детстве или уже будучи взрослым пережил травлю и сможет помочь тебе преодолеть буллинги его последствия.

Запомни - ты не один. Всегда есть кто-то, кто может тебе помочь. Оглянись вокруг и дай знать.