

ШКОЛА БЕЗ БУЛЛИНГА

В статье анализируется проблема буллинга среди детей и подростков. Рассматриваются его различные формы и проявления, причины появления и способы разрешения.

This article analyzes the problem of bullying among children and adolescents. Its various forms and manifestations, its causes, and its resolution are considered.

Ключевые слова: буллинг; подростки; школа; явление.

Key words: bullying; teenagers; school; phenomenon.

Одним из условий устойчивого развития Республики Беларусь является получение качественного образования и охраны ментального здоровья. Выполнение этих требований – важный фактор создания комфортной среды в учреждениях образования для получения качественных условий образовательной среды и полного раскрытия потенциала учащегося. Ведь от качества образования, ментального здоровья подрастающего поколения зависит будущее нашей страны. Реализация этих задач тесно связана с актуальной проблемой нашего общества – буллингом.

Буллинг (англ. bullying – запугивание) – систематическое унижение, оскорбление, исключение из общения, психологическое и физическое воздействие на человека группой лиц. Статистика свидетельствует о том, что каждый третий школьник в мире подвергается буллингу с разными последствиями для его здоровья и психики. 57% детей подвергаются насилию.

Чаще всего жертвами являются девочки, круглые отличники, любимчики учителей, новенькие в классе, физически слабые дети, ябеды и т. д. [1, с. 95].

С развитием технологий появились новые формы буллинга, такие как кибербуллинг. Социальные сети, мессенджеры, анонимные форумы стали площадками для унижения, оскорблений и угроз. Легкость анонимности позволяет людям выражать свою злость и агрессию безнаказанно, что делает проблему буллинга еще более острой.

Буллинг – систематическое унижение, травля, воздействие на человека группой лиц. В буллинге три основные роли: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но все равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

Буллинг – это «болезнь» всей группы. В 10% случаев виноваты провокаторы и сама жертва травли, в 80% случаев виноваты иные участники школьного коллектива [2, с. 48].

Часто объектами буллинга становятся «новички» в классе, которых начинают «пробовать на прочность»; отличники; любимчики учителей; «отверженные» или «изолированные» в классе. Причинами травли могут стать также внешность (например, неряшливый или слишком вызывающий внешний вид), неспособность постоять за себя, низкий социальный статус, чувство зависти к успешным людям.

Для подростков в этот период времени характерны импульсивность поведения, снижение самоконтроля. Иногда источником агрессивного поведения может стать жестокое обращение в семье.

Дети могут травить других детей по разным причинам, включая стремление к установлению безусловного авторитета и контроля над другими детьми, низкая самооценка, негативный пример со стороны взрослых, желание привлечь внимание или нежелание справляться с собственными проблемами и эмоциями. Травля также может быть спровоцирована недостатком эмпатии со стороны детей, недостаточной взрослой поддержкой (проблемы дома) или недостатком понимания последствий своих действий [2, с. 50].

Буллинг может проявляться в разных видах: физической агрессии, вербальном оскорблении, запугивании, изоляции, повреждении или краже имущества, нанесению оскорблений в социальных сетях (кибербуллинг).

Чаще всего в основе буллинга лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля – это результат личной мести [1, с. 97].

Травля опасна не только для непосредственной жертвы. Она создает нездоровую атмосферу в классе, ведь каждый боится стать следующим. Поэтому нужно выявлять буллинг, реагировать на любые проявления травли.

Буллинг, в отличие от конфликта – это повторяющиеся, систематические действия. Дети могут повздорить, даже подражаться, но при травле в школе всегда есть систематичность и неравенство сил: численное, физическое (кто-то сильный, кто-то слабый), статусное (один популярный, а другой – нет) [3–4].

Сегодня буллинг по-прежнему остается серьезной проблемой, требующей внимания общественности. Буллинг оставляет глубокий след в жизни тех, кто сталкивается с ним. Он может привести к развитию депрессии, тревожных расстройств, а в некоторых случаях даже к самоповреждающему поведению и самоубийству.

По статистике, до 10% детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 60,1% детей эпизодически (время от времени) подвергаются тем или иным формам жестокого обращения со стороны одноклассников.

46% детей, переживших насилие, обращается за поддержкой ко взрослому.

Около 9% учащихся 5–7-х классов подвергались каким-то формам насилия в интернете, среди 8–11-х классов около 18,2% ребят сталкивались с той или иной формой насилия со стороны людей, с которыми знакомы в интернете.

Дети и подростки, которые пережили травлю, отмечают, что травля негативно повлияла на их самооценку (27%), на отношения со сверстниками (19%), на успеваемость в школе (19%), и на физическое здоровье (14%) [1, с. 97].

Буллинг – социальное явление. Он существовал во все времена. Достаточно вспомнить советский фильм «Чучело», где шестиклассница Лена Бессольцева пришла учиться в новую школу и столкнулась с подлостью и жестокостью со стороны одноклассников. Так устроена природа человека – во многих детских коллективах находят кого-то послабее или того, кто по каким-то причинам «не вписывается» в общую систему, и самоутверждаются за его счет. Демонстрируемое поведение детей дает нам четкое понимание картины взаимоотношений между жертвой и группой агрессоров. После просмотра данного фильма мы можем сделать вывод о том, что дети поняли свою ошибку, научились терпению и уважению к другим.

Минским районным отделом Следственного комитета Республики Беларусь устанавливаются обстоятельства буллинга в отношении 14-летней школьницы. В октябре 2023 г. 37-летней жительнице агрогородка Ратомка прислали видео из социальных сетей, запечатлевшее подростковую жестокость: одни валят с ног и избивают, другие снимают все на камеру мобильного телефона. Увиденные кадры избиения своей дочери шокировали женщину, она обратилась в правоохранительные органы.

В данной ситуации подростковая жестокость вызвала шок и возмущение у матери пострадавшей девочки до такой степени, что она обратилась в правоохранительные органы. Это свидетельствует о серьезности проблемы буллинга среди подростков, о том, что необходимо принимать эффективные меры для предотвращения и наказания подобной жестокости.

Ниже приводится пример истории травли девочки из г. Бобруйска с хорошим финалом.

«Я подверглась буллингу в 15 лет в школе со стороны своих одноклассников. Все началось с небольших насмешек надо мной по поводу фигуры, одежды и манеры ведения социальных сетей. Это проявлялось в роли шутки, вроде как посмеялись и забыли. Затем это переросло в нечто большее. Появились указания и требования к моим постам в интернете, к моим действиям. Мною пытались манипулировать. Систематические унижение и обсуждение меня происходили каждый день. На самом деле повода для травли как таковой не было. Я не являлась “белой вороной” среди них, была обычным подростком. Я думаю, что травлю в мою сторону вызвало такое чувство, как зависть. У меня стройная фигура, я из приличной и самодостаточной семьи. Могу сказать, что травля значительно сказывалась на мне. Я плакала каждый день, пила много успокоительных, а мне ничего не помогало, ведь я не понимала, чего от меня хотят. Справиться с этим мне помогли мои учителя и родители».

В данной ситуации сразу понятна причина травли над девочкой.

Одноклассники могли так поступать из-за их желания продемонстрировать свою власть или укрепить свою социальную позицию в группе за счет унижения других. Также причинами такого поведения может быть то, что девочка отличается от остальных, например, своим внешним видом, эмоциональной уязвимостью или другими качествами, которые вызывали у одно-

классников чувство непонимания или даже агрессию. Эта история с хорошим финалом. Девочка смогла преодолеть травлю с помощью заботливых родителей и внимательных учителей, после чего издевательства прекратились.

Таким образом, негативные последствия травли могут серьезно повлиять на психологическое и эмоциональное состояние человека. Важно поддерживать и помогать жертве насилия, а также активно бороться с травлей в обществе.

Для устранения последствий буллинга необходимо принятие совместных усилий со стороны учителей и родителей.

Чтобы предотвратить буллинг в классе, учителю необходимо делать следующее:

- проявлять внимание и поддержку ко всем учащимся, не оставляя без внимания тех, кто может быть жертвой школьного насилия;
- создавать дружественную и безопасную обстановку в классе, где ученики могут чувствовать себя комфортно и защищенно;
- проводить разговоры о важности уважения, толерантности и эмпатии, обращая внимание на последствия негативных действий;
- наблюдать за поведением учеников и оперативно реагировать на проявления буллинга, участвуя в разрешении конфликтов и принимая меры к предотвращению;
- стимулировать развитие навыков коммуникации, сотрудничества среди учащихся.

Важно помнить, что для предотвращения буллинга необходимо участие внимательного и рассудительного педагога, который сможет находиться в доверительных отношениях с учениками. Это способствует разрешению всех противоречий и проблемных ситуаций до того, как они станут принимать более масштабные обороты.

Родители также должны обращать внимание на изменения в поведении детей и вовремя реагировать на признаки травли [5, с. 50–54].

Четких правил поведения в буллинге не существует.

Можно привести следующие рекомендации:

- Важно сохранять спокойствие и не вступать в противостояние с агрессорами.
 - Немедленно обратитесь за помощью к близким, друзьям, педагогам или другим доверенным взрослым лицам.
 - Не стесняйтесь рассказать о случившемся взрослым или учебному персоналу.
 - Сохраняйте доказательства травли (фото, видео, сообщения и другие доказательства), которые могут помочь в расследовании случая.
 - Обратитесь к психологу или психотерапевту для поддержки и консультации по поводу происшедшего.
 - Обязательно обратитесь в правоохранительные органы, если травля принимает характер преступления.
 - Психологи рекомендуют в целях избегания рецидива конфликта поменять место учебы.
- Ребенок в силу возраста не может сам защититься. Это задача взрослых. Однако взрослые должны ему объяснить следующее:
- Нужно рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым можно доверять.
 - Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно, быть устойчивым и сильным (хотя бы внешне).

– Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, отклонять предложения поучаствовать в ней.

– Нельзя надеяться отомстить с помощью еще большей жестокости. Это приведет к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор.

– Если вы стали свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

При этом нельзя забывать, что во время буллинга страдает не только жертва, но и наблюдатели. В силу различных причин они являются просто свидетелями, но каждый из них подсознательно боится стать следующей жертвой.

Министерство образования Республики Беларусь и Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси в 2020 г. запустили программу «Адаптация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования» («Буллинг? Не в моей школе!»). Программа уже доказала свою эффективность в Европе. Например, в Хорватии благодаря ей уровень насилия в школах снизился в два раза. В 2025 г. в проекте участвуют 43 школы со всех регионов Белару-

си, в том числе из сельской местности. В рамках инициативы ученики (ребята 7–11-х классов), педагоги и родители создают и реализуют проекты и мероприятия, которые направлены на переосмысление проблемы насилия в школах, а также организуют безопасную среду, которая позволяет предупредить появление травли среди учеников.

Активные подростки, педагоги и школьные психологи – это те, кто первоочередно занимаются продвижением проекта в стенах учреждения образования. При этом у каждой школы есть поддержка в лице менторов проекта: как правило, в этой роли выступает социальный педагог или педагог-психолог из социально-педагогических центров, которые несут философию проекта в школу и поддерживают в проведении мероприятий, консультируют в случаях буллинга. Их курируют специалисты Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, которые проводят тренинги и супервизию для менторов. Таким образом, у каждой школы есть реальная поддержка, а не просто план мероприятий на бумаге, которые нужно провести.

Таким образом, для преодоления проблемы буллинга необходима комплексная работа общества. Важно обучать детей и взрослых основам эмпатии, уважения и толерантности. Важно, чтобы дети учились любить себя, научились говорить, слушать и слышать друг друга, могли бы справляться с моральным давлением, переосмыслить и отпустить свое прошлое. Учреждения образования, государственные организации должны разрабатывать программы профилактики и реагирования на случаи буллинга.

Только объединив усилия, мы сможем создать безопасное пространство для всех [2, с. 55–57].

Список использованной литературы

1. **Белевич, А.** Буллинг в школе: как распознать и противодействовать / А. Белевич, М. Малыгина // Директор школы. – 2021. – № 5. – С. 95–101.

2. **Ильин, В. А.** Травля – явление системное : [беседа с доктором психологических наук, профессором кафедры социальной педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета Валерием Александровичем Ильиным / записала Н. Двоскина] / В. А. Ильин // Школьный психолог. – 2019. – № 1–2. – С. 48–50.

3. **Буллинг.** Не просто посмеялись и толкнули // Новости Бобруйска. – URL: <https://www.bobrlife.by/news/bulling-ne-prosto-posmeyalis-i-tolknuli/> (дата обращения: 02.02.2026).

4. **Петкевич, А.** Изгой в классе. Время бить тревогу? / А. Петкевич // Школьный психолог. – 2019. – № 5–6. – С. 30–31.

5. **Волкова, Е. Н.** Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи / Е. Н. Волкова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 3 (3). – С. 50–57.