

БУЛЛИНГ В XXI в.

Сегодня одной из главных проблем человечества является буллинг. 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.

По статистике 57% детей подверглись 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 можно спутать с конфликтом, однако они кардинально различаются.

Конфликт (лат. conflictus – столкнувшийся) – процесс возникновения, развития и разрешения противоречий, заключающийся в противодействии людей и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению друг к другу [2, с. 30–31].

Главные отличия между конфликтом и буллингом представлены в нижеприведенной таблице.

Главные отличия между конфликтом и буллингом

Конфликт	Буллинг
Стороны примерно равны по силам	Один против всей группы
В конфликте виноваты обе стороны, они несут равную ответственность	Жертвой травли может стать любой ребенок, его вины в этом нет
Возникает в любом возрасте	Возникает чаще всего на второй ступени образования (средняя школа)
Дети в конфликте испытывают гамму чувств: злость, раздражение, но не бессилие	Ребенок («жертва») испытывает чувство бессилия и незащищенности
Ограничен по времени, имеет видимые начало и конец	Не имеет временного ограничения, иногда может длиться годами
Можно решить с помощью третьего лица	Нельзя договориться с агрессорами, только полностью остановить травлю

Буллинг оставляет глубокий след в жизни тех, кто сталкивается с ним. Этот опыт может сказываться на психологическом состоянии человека на долгие годы, иногда на всю жизнь.

Буллинг может привести к развитию депрессии, тревожных расстройств, а в некоторых случаях к самоповреждающему поведению и самоубийству.

В буллинге много ролей. Выделяют 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 остальные участники школьного коллектива [3, с. 48].

Дети могут издеваться над другими детьми по разным причинам, включая стремление к установлению безусловного авторитета и контроля над другими, низкая самооценка, негативный пример со стороны взрослых, желание привлечь внимание или просто 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 [3, с. 50].

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 дружелюбную 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 конфликтов;
- стимулировать развитие навыков коммуникации, сотрудничества и конструктивного взаимодействия среди учащихся;
- содействовать созданию позитивной атмосферы в классе, где каждый чувствует себя важным и уважаемым членом коллектива.

Важно помнить, что профилактика буллинга начинается с формирования дружелюбной среды в классе и доверительных отношений между учителем и учениками.

Для предотвращения травли в сторону детей родителям важно демонстрировать открытое общение с ними, поддерживать эмоциональную связь, обучать их уважению к другим, научить их устанавливать границы и выступать против негативного поведения, а также обучать навыкам решения конфликтов. Родители также должны обращать внимание на изменения в поведении детей и вовремя реагировать на признаки травли [4, 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.

Кроме того, для преодоления проблемы буллинга необходима комплексная работа общества. Важно обучать детей и взрослых основам эмпатии, уважения и толерантности. Учреждения образования, государственные организации должны разрабатывать программы профилактики и реагирования на случаи буллинга. Только объединив усилия, мы сможем создать безопасное пространство для всех [3, с. 55–57].

Буллинг в XXI в. – это вызов, перед которым стоит каждый из нас. Необходимо объединить усилия общества, чтобы создать безопасную среду для всех, где никто не будет страдать от травли и насилия.

Традиционными чертами менталитета и национального характера белорусского народа всегда были, есть и будут гуманность, толерантность и дружелюбие.

Таким образом, нам необходимо объединить усилия нашего народа, чтобы создать безопасную среду для всех, где никто не будет страдать от травли и насилия.

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. **Петкевич, А.** Изгой в классе. Время бить тревогу? / А. Петкевич // Школьный психолог. – 2019. – № 5–6. – С. 30–31.
3. **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.
4. **Волкова, Е. Н.** Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи / Е. Н. Волкова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 3 (3). – С. 50–57.