

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖЕРТВЕ БУЛЛИНГА

Сорокина М. В.

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого
Тула, Россия

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO VICTIMS OF BULLYING

Sorokina M. V.

Tula State Teachers Training University
Tula, Russia

Буллинг – это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива или его части. Как проявления буллинга специалисты расценивают оскорбления, угрозы, физическую агрессию, постоянную негативную оценку деятельности жертвы и ее деятельности, отказ в доверии. Английское слово буллинг (bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Раньше это было просто житейское понятие, но в последние 20 лет оно стало международным социально-психологическим и педагогическим термином, за которым стоит целая совокупность социальных, психологических и педагогических проблем.

Буллинг также определяют как длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.

Буллинг – явление глобальное и массовое. По словам 1 200 детей, *ответивших на вопросы Интернет-сайта KidsPoll*, буллингу подвергались 48 % , в том числе 15% - неоднократно, а сами занимались им 42 %, причем 20 % - многократно. По мнению большинства исследователей, *изложенному в народной Интернет энциклопедии «Википедия»*, буллинг включает четыре главных компонента:

- Это агрессивное и негативное поведение;
- Оно осуществляется регулярно;
- Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- Это поведение является умышленным.

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. Физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

✓ сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

✓ вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

✓ обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);

✓ запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

✓ изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);

✓ вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);

✓ повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

школьный кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Буллинг – в основном латентный для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжёлым последствиям вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический буллинг или психологический. Предотвращение случаев школьного насилия является важнейшей задачей государства и, в частности, педагога, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям.

Несомненно, в психологической помощи нуждаются как инициаторы, так и жертвы буллинга, но в данной работе я предлагаю рассмотреть психологические особенности детей, ставших жертвой буллинга, а также предложить способы оказания помощи таким детям.

В своей знаменитой книге «буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать?» (1993), норвежский психолог Дан Ольвеус следующим образом определяет типичные черты учащихся, склонных становиться жертвами буллинга:

- Они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.
- Они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение.
- Они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве.

- Они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются с взрослыми, нежели со сверстниками.

Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников. Эти особенности детей являются отчасти причиной, а отчасти следствием буллинга. Вместе с тем существует и другая, численно меньшая, категория жертв буллинга, так называемые провокативные жертвы или булли-жертвы. Часто это дети, испытывающие трудности в учебе, письме и чтении и / или страдающие расстройствами внимания и повышенной возбудимостью. Хотя эти дети по природе не агрессивны, их поведение часто вызывает раздражение у многих одноклассников, учителя их тоже не любят, что делает их легкой добычей и жертвами буллинга и способствует закреплению социально невыгодных психологических черт и стиля поведения. При этом они часто не встречают сопротивления, поскольку дети, которые чаще других подвергаются буллингу, отличаются социальной отрешенностью, склонностью уклоняться от конфликтов, либо, напротив, повышенной агрессивностью. Дети, ставшие жертвами буллинга, проявляют следующие (в том числе патологические) особенности поведения:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и из школы, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- обнаружение рваной верхней одежды или поврежденных вещей;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- как проявление крайней степени: суицид.

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика предполагает реализацию по трем направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Активная поддержка подобных кризисных детей предполагает обеспечение врачебной помощи, социальных работников, а также так называемыми коммунитарных психологов (как в США и Англии). Коммунитарная психология – это «третья волна» после медицинской психологии и школьной психологии. В дополнение к ним педагог в качестве коммунитарного психолога в определенный сложный момент жизни своего школьника может временно стать для него поддерживающей фигурой. То есть, фактически концепция коммунитарной психологии предполагает два существенных момента:

1. В периоды кризиса ребенок проникается доверием к педагогу или специалисту, ощущает его поддержку и защиту, готов рассказать ему о самых «постыдных» и самых «страшных» тайнах своей жизни.

2. При необходимости этот педагог или специалист в различных инстанциях может и по конкретным позициям должен представлять интересы своих подопечных независимо от возможной одновременной юридической помощи.

В ходе структурированной терапевтической помощи происходят раскрытие, моделирование, образование, тренировка навыков совладания и предотвращение. В основе терапии лежит постоянное раскрытие, позволяющее ребенку разорвать связи между тревогой, стыдом, страхом и другими разрушительными переживаниями, связанными с воспоминаниями насилия. В безопасной для ребенка обстановке он контактирует со связанными с травлей стимулами до значимого снижения тревоги. Примерная схема работы выглядит следующим образом:

1. Начало: дать возможность ребенку сначала выразить травму через игру, фантазии, метафоры, используя проективный свободный рисунок и сочинение рассказа. Рисование и сочинение рассказа. Предложите ребенку или подростку нарисовать то, что он хочет, а затем составить по этому рисунку рассказ. Через ваш естественный интерес вы способствуете спонтанной активности ребенка (подростка). Важно уточняющие к рисунку и рассказу ваши вопросы: «А потом что случилось?», «А это что?», «Что это значит?». С первоклассниками и инфантильными детьми по этому принципу можно работать с помощью кукол.

2. Работа с травмой: терапевтическое исследование переживаний ребенка. Оживление переживания. Переход от рисунка и рассказа к обсуждению самого травматического события. Здесь можно ожидать взрыва эмоций, и ребенок должен чувствовать вашу поддержку, вы должны быть готовы защитить ребенка от избыточных эмоций. Терапевт должен быть готов разделить с ребенком горе и страх и обеспечить ему физический комфорт.

3. Заключение: помощь ребенку в построении текущей жизни. Обучение совладания со стрессом в будущем.