



Ты не один

Самые распространенные вопросы
о психическом здоровье подростков

Мифы и антимифы о психическом здоровье



Буллинг



Буллинг

Согласно данным ЮНЕСКО, каждый третий ученик школы на планете как минимум однажды подвергся травле. Собрать точную статистику распространенности травли в российских школах достаточно сложно: образовательные учреждения не часто соглашаются на проведение опросов и анкетирований, школьники далеко не всегда готовы честно отвечать на вопросы о травле даже при соблюдении условия анонимности, а взрослые, в свою очередь, далеко не всегда готовы видеть честные ответы учащихся. Кроме того, само по себе понятие «травли» для детей и подростков недостаточно четко определено: как показывает наш опыт, разные ребята с равной степенью относят одни и те же примеры и к эпизодам травли, и к случаям безобидных шуток. Тем не менее, мы предполагаем, что и в России травля оказывается таким же частым «симптомом» детских и подростковых групп, как и в других странах. Целый ряд исследований показывает, что травля может приводить к неблагоприятным психологическим последствиям для всех участников этого процесса.

Кроме более привычного нашему уху слова «травля» в литературе (и профессиональной, и научно-популярной), в социальных сетях и в разговорах часто можно встретить синоним — английское слово «буллинг». В нашем тексте мы будем использовать оба этих термина в одинаковых значениях.

Сложности определения травли

Одна из наибольших сложностей при работе с травлей — несерьезное отношение к ней, особенно распространенное среди взрослых - учителей, родителей, специалистов. Бывает, что окружающие призывают “не обращать внимания” или говорят, что “так бывает со всеми”. О таких мифах и вредных советах мы поговорим дальше, но сейчас важно помнить: **оценка окружающих, даже старших, может быть необъективной**. Они могут недооценивать, не видеть, не понимать, не знать всей картины происходящего. Важно, чтобы человек, который ищет помощь, **доверял своим ощущениям и тому, что видит он сам**.

Те, кто участвуют в активной травле, а также часто и те, кто наблюдает за процессом, отказываются признать, что их действия - это буллинг и что это приносит вред и страдания. Поэтому часто можно услышать, что это “просто игра”, “просто шутка”. Такие слова тоже могут дезориентировать. “Может быть, это действительно забавно, раз всем весело? Может быть, это со мной что-то не так и мне нужно проще относиться к этому?”, - у многих ребят, которых травят, могут возникать подобные вопросы в голове. Как мы писали выше, важнее всего прислушиваться к своим чувствам и ощущениям. Веселье - это когда весело всем, а не только отдельной группе, веселье никогда не может сопровождаться оскорблениями и издевательствами.

Какие есть роли в буллинге?



Почему-то, когда речь заходит о травле, чаще всего люди думают именно о том, кто выступает в роли жертвы; реже — о том, кто выступает в роли агрессора. Но на самом деле этими двумя позициями не ограничивается участие в травле и не только ребятам, которые участвуют в ней так активно, нужна помощь и поддержка. Перечислим основные «роли» на сцене травли:

1. Мишень травли (или тот, кто становится в позицию жертвы буллинга). Человек, которого травят, часто испытывает беспомощность, ощущает одиночество, отверженность, изоляцию. Об опыте травле непросто рассказывать даже самым близким; травля создает ложное ощущение того, что поддержки ждать неоткуда и дальше все станет только хуже. Тот, против кого направлен буллинг, находится в постоянном стрессе, не чувствует себя в безопасности, может начать избегать общества, пропускать школу; в этот период человек особенно уязвим. Часто к травле добавляются и тяжелые сопутствующие ей проблемы — самоповреждения, зависимое поведение, суицидальные попытки.

2. Булли (или агрессор) - тот, кто травит. Для многих ребят травля становится инструментом для получения влияния, статуса, лидерства в группе. Не всегда булли задумывается о том, каково сейчас тому, кого травят, и не все из тех, кто инципирует травлю, действительно хотят причинить вред.

3. Активно поддерживающие травлю. В этой роли часто оказываются ребята, которые стремятся получить признание лидера; еще чаще это те, кто боится стать следующей мишенью травли.

4. Наблюдающие за травлей, но не участвует в ней. Часто такая позиция сопровождается сильным страхом и беспомощностью. Они также находятся в стрессе из-за того, что им трудно открыто рассказывать о том, что происходит и трудно оказать поддержку тому, кто оказался в сложной ситуации.

Итак, что же такое травля?

Как понять, какое поведение можно считать травлей, а какое — нет? Мы подготовили небольшую шпаргалку с примерами такого поведения, которое можно назвать травлей.

Итак, если:

- Окружающие отпускают обидные комментарии о тебе;
- Тебе когда-либо придумывали обидные прозвища;
- Тебя дразнят за то, как ты выглядишь или как себя ведешь;
- Ты чувствуешь себя одиноким или отдаленным от сверстников в школе;
- Кто-то распускает ложные слухи или сплетни о тебе;
- Тебя намеренно исключают из каких-либо официальных или неофициальных сообществ и групп;
- Тебя демонстративно отвергают и игнорируют: отказываются разговаривать с тобой, делать совместные проекты, сидеть или стоять рядом;



- У тебя было ощущение, что кто-то, кого ты считаешь хорошим другом, пытается контролировать твою жизнь и твои действия, говорит тебе, что делать;
- Кто-либо когда-либо позволял себе прикасаться к тебе, трогать тебя в неприемлемой, унижительной или угрожающей манере: толкать, пихать, давать подзатыльники, ставить подножки, бить;
- Кто-либо передразнивал или подражал твоей манере говорить или вести себя;
- Твои вещи портили;
- Окружающие специально причиняли тебе физическую боль;
- Ты когда-нибудь боялся идти в школу и этот страх не был связан с учебой;
- У тебя вызывает сильную тревогу то, как другие дети в школе обходятся с тобой;
- Какие-либо твои фото публиковались в сети без твоего разрешения и были использованы для того, чтобы насмеяться над тобой или дразнить тебя;
- Кто-то притворялся тобой в социальных сетях и писал комментарии от твоего имени;
- Люди пишут про тебя обидные и несправедливые вещи в социальных сетях или оставляют обидные комментарии под твоими постами.

Кроме того, часто те, кто подвергаются буллингу, могут испытывать целый ряд сложностей в разных сферах жизни, напрямую не связанных с травлей. Например:

- У тебя ухудшился сон, появились ночные кошмары;
- Тебе не хочется проводить время в кругу семьи, с друзьями;
- Тебе стало тяжело концентрироваться в школе или при выполнении домашних заданий;
- У тебя есть ощущение, что ты все время по уши в проблемах;
- Ты испытываешь злость и раздражение как будто бы без причины;
- У тебя изменился аппетит: ты стал гораздо больше есть или наоборот, отказываешься от еды;
- У тебя появились внезапные головные боли или боли в желудке;
- Ты подавлен и расстроен;
- Тебе кажется, что ты ничего не стоишь;
- Ты чувствуешь себя виноватым;
- У тебя есть ощущение, что все происходит из за тебя.

есть риск того, что поведение, с которым ты встретился — это травля.

Все перечисленное - далеко не всегда характерно только для тех, кто подвергается травле. Но часто утвердительные ответы хотя бы на несколько пунктов из этих списков показывают, что происходящее с человеком и вокруг него требует внимания и должно насторожить тех, кто находится рядом — родителей, друзей, учителей.

Очень важно помнить: С травлей может столкнуться каждый, независимо от того, какими чертами личности и характера он обладает, где живет, в какой семье вырос



и какую успеваемость имеет. К сожалению, даже зная, что такое буллинг, не всегда просто решить: то, что происходит со мной или вокруг меня - это травля? Сама напряженность вокруг темы травли мешает вовремя понять, что травля происходит здесь и сейчас на моих глазах.

Как понять, что ты выступаешь в роли того, кто травит?

Если в какой-то момент человек задумывается, а не является ли то, что он делает по отношению к другим людям, примером травли - это здорово. Умение вовремя заметить в своем поведении симптомы буллинга, осознать их и привлечь к разрешению этой ситуации окружающих - очень смелый и зрелый поступок. Мы подготовили список признаков, по которым можно заподозрить травлю в своих действиях. Возможно, этот список также будет полезен тем людям (независимо от их возраста), которым окружающие указывают на травлю: так будет проще понять, что именно в поведении может так ранить других людей.

Итак, если человек:

- Думает, что некоторые люди достойны унижения;
- Считает, что насмешки над другими людьми вовсе не задевают их;
- Любит чувствовать себя более сильным и могущественным, чем окружающие;
- Получает удовольствие, заставляя других делать то, что тебе нравится;
- Чувствует себя лучше, когда делаешь другим людям хуже;
- Считает, что это норма, когда другие боятся тебя.

Разделяет следующие убеждения:

- Люди толкают и задевают меня, поэтому я буду также поступать с другими;
- Если другие боятся меня - это хорошо, тогда меня не тронут;
- Я готов делать все для того, чтобы соответствовать определенным требованиям группы, даже если эти действия мне не по душе;
- Люди всегда уважают тех, у кого есть силы и кто может контролировать их;
- Цель оправдывает средства.

есть риск того, что поведение этого человека в адрес кого-то может являться травлей.

Конечно, даже при утвердительном ответе на некоторые из этих вопросов, никто и никогда не сможет однозначно заочно утверждать, что происходит травля. Эти утверждения скорее наталкивают читателя на размышления и могут быть хорошим инструментом рефлексии о том, какой я, как я общаюсь с другими людьми, комфортно ли мне в общении и другим - в общении со мной. Согласие с некоторыми фразами из этого списка - повод для подростка поговорить с друзьями и, обязательно, старшими: в первую очередь - с родителями, и с теми взрослыми, которым он доверяет.

Какой бывает травля?

Если мы подведем итоги предыдущего раздела, можно сказать, что проявления буллинга делятся на 4 категории:



- 1) Словесная травля: к ней относятся придумывание прозвищ, неприятных комментариев о внешности и качествах человека, сексуализированные комментарии.
- 2) Физическая травля: сюда относится причинение физического вреда или угрозы насилием.
- 3) Социальная травля: это распространение слухов, игнорирование вопросов, отвержение, порча вещей.
- 4) Кибербуллинг или травля в интернете: это неприятные или угрожающие сообщения, посты с ложной информацией, оценивающие комментарии, рассылка фотографий, которыми человек не хотел бы делиться.

Буллинг также может быть **прямым**, когда травля происходит в присутствии человека, против которого она направлена, и **косвенным**, когда травля происходит за спиной у человека.

Важно помнить, что не бывает «более серьезных» или «менее серьезных» проявлений травли, не бывает буллинга, который можно терпеть и который терпеть нельзя. Любые проявления травли должны быть остановлены, любая травля — недопустима. При этом, некоторые виды травли могут являться административными или уголовными правонарушениями, например, домогательство, издевательство, нападение, принуждение к действиям сексуального характера.

Могут ли друзья выступать в роли тех, кто травит?

Травить человека могут не только люди, с которыми он находится в конфликтных отношениях, но и те, кого он называет друзьями, иногда даже лучшими друзьями. Действительно, иногда те, с кем мы делимся секретами, проводим свободное время и с кем ходим в кино могут больно нас ранить. Важно помнить, что не нормальной является ситуация, в которой близкий человек запугивает, делает вещи, которые задевают НАМЕРЕННО, использует доверие и хорошее расположение к себе в корыстных целях, заставляет чувствовать стыд или вину. Важно видеть и понимать, что подобное поведение выходит за рамки дружбы. Для такой ситуации есть особый термин Frenemy (в переводе «заклятый друг»), который обозначает дружбу, имеющую элементы травли.

Мы также составили список признаков такой дружбы:

- Друзья издеваются над человеком, придумывают обидные прозвища, унижают за внешность и манеры поведения;
- Друзья передразнивают человека за то, как он себя ведет или как говорит;
- Друзья смеются над человеком, даже когда другим людям понятно, что ему тяжело, неприятно, унижительно или физически больно;
- Человека намеренно не зовут на вечеринки, дружеские встречи, посиделки, на которые его друзья приглашены;



- На просьбы прекратить подобное поведение и некорректные действия друзья не реагируют;
- Дружба вызывает чувство, будто человек не соответствует стандартам группы, которой принадлежат его друзья, недостаточно хорош для них.

Также, как и ранее, утвердительные ответы на некоторые утверждения не означают однозначно того, что друзья участвуют в травле. Скорее они означают, что отношения в коллективе не безопасны для всех участников и нуждаются в изменении, а также то, что этому коллективу необходимо внимание взрослых - родителей, учителей, психологов.

Мифы о буллинге

Мы подготовили список наиболее частых ошибочных представлений о травле и также постарались объяснить, в чем именно эти представления ошибочны. Распространенность подобных мифов опасна тем, что лишает ребят, включенных в ситуацию травли, возможности получить помощь взрослых и специалистов, лишает возможности поддержки и совета.

Миф № 1. Буллинг не проблема, а просто детская игра

Буллинг - нарушение нормального хода событий в коллективе, имеющее довольно серьезные последствия, такие как самоповреждения, депрессивные и тревожные расстройства, суицидальные попытки, агрессия по отношению к окружающим. К каким последствиям может привести буллинг?

- Тот, кто сталкивается с травлей, может испытывать множество эмоций: от грусти до ненависти, злости, от беспомощности и уязвимости до вины за происходящее. Чтобы уйти от переживаний, ребенок может прибегать к не конструктивным способам справиться с ситуацией: начать пропускать школу, избегать общения, чрезмерно увлечься виртуальной реальностью, начать принимать психотропные вещества. Все перечисленное, в свою очередь, часто усиливает одиночество, переживание безнадежности, может углубить депрессивные симптомы и даже привести к суицидальным попыткам.

- Человек, занимающий роль жертвы буллинга, может поверить в негативные суждения о себе. Подобные суждения ставят под угрозу свою самооценку, важность себя как отдельного, ни на кого не похожего человека.

- Тот, на кого нападает группа, может ощущать беспомощность довольно долго, а потом перестать верить, что ситуацию можно изменить.

- Сталкиваясь с насилием, человек испытывает стресс, что может отражаться в нарушениях ЖКТ, головных болях, проблемах с кожей, нарушениях сна - кошмарах, бессоннице.

**Миф № 2. Жертва сама виновата**

Буллинг - проблема группы, поэтому вопрос об ответственности за его возникновение в коллективе довольно сложен. В любом случае, важно помнить, что никакие процессы в группе не дают права одному человеку умышленно причинять вред другому человеку. Также мы хотим отметить, что не выявлено каких-то особенностей, которые делают жертву жертвой, часто она выбирается по случайному или субъективному принципу. Тем не менее, есть точки уязвимости, которые повышают шанс того, что выбор группы, в которой уже есть предпосылки к травле, упадет именно на этого человека: ранимость, сильная реакция (например, плач), стремление убежать, когда человек быстро краснеет, зажимается, резко меняет поведение. Еще раз напоминаем, что не существует никаких параметров, особенностей личности, внешности или поведения, которые дают права травить или унижать человека.

Миф № 3. Булли - это всегда одиночка с заниженной самооценкой

Среди ребят, занимающих роль агрессора, есть как те, кто сам прошел опыт травли, так и те, кто занимает в коллективе успешную, лидирующую позицию, пользуется популярностью и у подростков, и у взрослых. Причин появления травли много, факторов, влияющих на распределение ролей в группе — тоже.

Миф № 4. Опыт травли делает человека сильнее

Практика показывает, что травля вредит всем участникам группы. Для тех, против кого направлена травля, часто это оборачивается снижением успеваемости, эмоциональной неустойчивостью, нестабильной самооценкой, проблемами в поведении. Те, кто выступает инициаторами травли, часто нарушают общепринятые правила в социуме, чаще оказываются в конфликтных ситуациях, имеют опыт отвержения со стороны близких. Наблюдатели переживают вину, тревогу, стресс из-за того, что не могут об этом рассказать или как-то повлиять на ситуацию. Говорить о том, что опыт травли полезен также абсурдно, как утверждать, что сломанная нога делает человека сильнее и мудрее.

Миф № 5. Тот, кого травят, должен справиться сам

Как уже говорилось ранее, буллинг - это болезнь группы, а значит, лечение должно затрагивать именно группу, а не отдельного человека. Становясь жертвой буллинга, ребенок может чувствовать страх, растерянность, изоляцию. Справиться со всем этим в одиночку невозможно, поэтому ему нужна поддержка и помощь окружающих, обязательно — взрослых. Отсутствие помощи и поддержки может стать подтверждением возникающей в ситуации травли мысли о том, что помощи ждать неоткуда, а справиться со сложностями можно только при помощи насилия.

Миф № 6. Буллинг всегда очевиден

Те, кто выступают в роли булли, стараются не попадаться на глаза взрослым и другим ребятам, выбирают безлюдные места - там, где чувствуют себя в большей безопасности и уверены в безнаказанности. Часто они могут манипулировать, казаться харизматичными, уметь подбирать подход к учителям и администрации



так, чтобы отводить от себя подозрение. Ребята, которые оказываются свидетелями травли, даже понимая, что происходит что-то неправильное, сочувствуя жертве, часто запуганы или испытывают беспомощность - у них может быть постоянное ощущение, что следующей жертвой могут стать именно они; это препятствует обращению за помощью. Таким образом, буллинг, при отсутствии внимания к процессам группы, становится хронической болезнью.

Миф № 7. Я не могу ничем помочь

В большинстве случаев наблюдатели бездействуют из-за страха, ощущения беспомощности, несмотря на то, что часто согласны с утверждением о том, что травля это плохо. Пассивность может оборачиваться чувством вины, нарастанием напряжения, переживанием стресса. В ситуации травли жертва чувствует себя беспомощной, противостоящей толпе, и она остро нуждается в поддержке. В ситуации травли всегда можно сказать: “Никто не заслуживает, чтобы его травлили, это неправильно”.

Единственный способ остановить травлю — рассказать о ней другим людям, которые вызывают доверие. Это не будет “ябедничеством” или “доносом”. Это будет помощью в предотвращении нездоровой ситуации, которая наносит вред всем участникам процесса.

Как рассказать взрослым о травле

Подросткам может казаться, что разговор со взрослыми об опыте травли доставит только сложные переживания и вряд ли приведет к какому-то результату. Действительно, в таком разговоре может быть непросто, кроме того, понадобится определенное время, чтобы к нему подготовиться. Но молчание — лучший друг буллинга, поэтому, как бы не было сложно, такой разговор должен состояться.

Мы подготовили несколько простых советов, которые помогут обратиться к взрослым за помощью и сделать разговор более конструктивным; взрослым эти советы помогут лучше и быстрее понять, что происходит и какая помощь необходима:

1. В самом начале разговора важно обозначить, что ты пришел за советом или помощью.
2. Важно объяснить, что ты оказался в ситуации, с которой не можешь справиться самостоятельно.
3. Часто бывает, что в буллинге обсуждается большое количество личной информации. Нормально, что подростку не хочется, чтобы взрослые знали и слышали все, что говорят те, кто его травит. Можно сразу оговориться, что не сможешь рассказать все подробности и не всем готов сейчас поделиться и просишь отнестись к этому с пониманием.
4. Отлично, если получается сделать акцент на том, что ты хотел бы остановить буллинг, так как эта ситуация ранит тебя и тех, кто в нее включен.



5. Нужно быть готовым к тому, что взрослые могут оказаться в растерянности, так как раньше никогда не сталкивались с такой проблемой и им может понадобиться время, чтобы продолжить обсуждение.
6. После этого важно обсудить, что подросток и взрослые могут сделать, чтобы подросток чувствовал себя в безопасности.
7. Важно выслушать советы, обязательно задать вопросы там, где не понятно и предложи свои идеи.
8. Составьте план совместных действий по решению проблемы, по крайней мере на ближайшее время.
9. Договоритесь, как вы дальше будете обсуждать то, что происходит и переживания подростка, кто будет начинать разговор, в какое время это лучше делать.

Если я вижу, что кого-то травят:

Что делать?

- отвлечь того, кто травит, например, спросить о чем-нибудь (что сегодня задали? какое сегодня число?);
- сопровождать того, кого травят, до безопасного места, чтобы у тех, кто травит, было меньше возможности действий;
- можно встретиться с тем, кого травят, наедине и поддержать - сказать, что тебе не все равно, что ты не согласен с происходящим.

Чего не нужно делать:

- игнорировать происходящее;
- пытаться тут же выяснить, что к чему, расспрашивать о травле на глазах у окружающих;
- принуждать тех, кто подвергается травле и тех, кто травит, говорить открыто и публично о происходящем без участия взрослых людей (учителей или психологов).

Есть ситуации, когда требуется срочное вмешательство полиции или скорой помощи:

- используется оружие;
- есть угроза физического насилия или есть факт серьезного повреждения;
- есть факт сексуального насилия;
- ты видишь вымогательство и грабеж с угрозами.

Я родитель: что я могу сделать:

- обсуждать с ребенком его отношения в школьном коллективе/ с друзьями;
- с вниманием относиться к психофизическому состоянию ребенка;
- всегда прислушиваться к ребенку, с вниманием относиться к его рассказам об отношениях со сверстниками;
- в ситуации буллинга или угрозы буллинга — обращаться за помощью к психологу;



Больше информации для родителей можно найти у наших коллег на портале травлинет.рф.

Я учитель: что я могу сделать?

- с вниманием относиться к взаимоотношениям между детьми в классе;
- обсуждать с детьми тему травли в коллективе, привлекать к обсуждению социальных педагогов и школьных психологов;
- в случаях травли обращать внимание на проблему родителей, привлекать социальных педагогов и психологов;

Также мы предлагаем Вам обратиться к portalу травлинет.рф и ознакомиться с их методическими пособиями по работе с травлей и выявлению травли в школе.

Фразы, которые не стоит произносить взрослым:

1. **“Просто помиритесь!”**. Для кого-то это правда может сработать, но, зачастую, те, кому действительно нужен этот совет, не могут его услышать. Для многих ребят буллинг - не просто забава; для него есть множество “причин” и “оправданий” - просто так взять и перестать травить в один момент не получится.

2. **“Буллинг - это часть взросления”**. Идея о том, что “ты это перерастешь”, как правило, приносит мало облегчения тому, кого травят. Недостаточно просто знать, что рано или поздно это пройдет, важно получить помощь и поддержку в настоящий момент.

3. **“Просто игнорируй их!”**. Но разве проблемы уходят, если их просто игнорировать? Избегание не работает, например, с другими проблемами - оплатой счетов, сдачей рабочего отчета. Проблема буллинга не менее серьезная, поэтому ее игнорирование ни к чему не приведет.

4. **“Расскажи им, каково тебе. Пусть они перестанут”**. Сама цель буллинга - увидеть от человека, которого выбрали в качестве жертвы, определенные эмоции. Рассказ об эмоциях скорее взбудоражит того, кто осуществляет травлю и спровоцирует новую волну буллинга.

