

## Последствия травли в школе

В последнее время в связи с весьма трагичными событиями в школах, мы стали осознавать, что проявление травли (буллинга) имеет место быть. Более того, становится весьма и весьма распространенным явлением в стенах учебных заведений. К огромному сожалению, взрослые часто игнорируют травлю и не вмешиваются, считая конфликты и драки элементами взросления детей. Следует разобраться, в чем же основные отличия детских конфликтов от травли.

При конфликтах обе стороны находятся в равных позициях по силе и могут равноценно влиять на ситуацию. Ссоры и драки часто возникают спонтанно, незапланированно и сопровождаются выплеском накопившихся эмоций. Конфликты непродолжительны, дети либо одни, либо при помощи взрослых стараются их уладить как можно быстрее. Причинами конфликта могут выступать разность в ценностях, потребностях, недостаток информации (не так друг друга поняли, услышали), старые, незавершенные обиды и претензии. Часто оба ребенка готовы взять на себя ответственность за происшедшее и разрешить ситуацию в интересах обеих сторон.

Травля же является осознанным, намеренным и продолжительным по времени унижением одного ребенка группой других детей. В случае игнорирования проблемы взрослыми, может продолжаться до окончания школы. В ход идут осмеивание, изоляция, бойкот, запугивание, шантаж, причинение физической боли, порча вещей, принуждение к нежелательным действиям и распространение порочащей информации, как в пределах школы, так и в социальных сетях. Издевательства имеют регулярный, повторяющийся изо дня в день характер, определенной целью которых является намеренное унижение жертвы. Ребенок, подвергающийся насилию со стороны группы сверстников, чувствует себя беспомощным, понимая неравенство сил. Причинами травли могут выступать: зависть, месть, нереализованное желание лидерства, отличие от других, жестокость, желание добиться превосходства. Важно понимать, что жертвой может стать любой ребенок, и уж точно, это не его вина, что он поступил учиться в класс, где есть проблемы буллинга.

Немного разобравшись в основных различиях между буллингом и конфликтами, стоит поговорить о последствиях травли. Настолько ли она безобидна, и стоит ли надеяться, что «само пройдет». Физическое и эмоциональное насилие в школе может иметь различные краткосрочные и

долгосрочные последствия не только для жертвы и самого хулигана, но и для наблюдающего окружения - молчаливых свидетелей травли.

Последствия для жертвы травли:

- Неспособность к обучению, к концентрации внимания из-за постоянного стресса;
- Ощущение непереносимости нахождения в школе: избегание уроков и любых школьных мероприятий;
- Устойчиво низкая самооценка: отсутствие уверенности в силах и искаженное представление о себе. Ребенок воспринимает себя как неполноценного, неправильного и недостойного;
- Тревожные и депрессивные расстройства, которые при отсутствии вмешательства могут приобретать стойкие и тяжелые формы;
- Трудности в общении, установлении и поддержании социальных связей, которые могут сохраняться в течение многих лет после окончания школы, трансформируясь в социальные неврозы, фобии;
- Психосоматические заболевания (заболевания, связанные со стрессом), расстройства пищевого поведения: они также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению;
- Самоповреждающее поведение и высокие суицидальные риски.

Систематически повторяющееся насилие подрывает способность ребенка видеть себя полноценным, желанным, компетентным и эффективным человеком - видеть себя личностью. В результате жертвы издевательств испытывают недоверие к себе, своим силам и возможностям, нарушается чувство собственного достоинства, падает самооценка. Чувствуя себя слишком слабыми и безнадежными, не пытаются справляться с жизненными ситуациями. Это особенно влияет на навыки преодоления трудностей в будущем.

Последствия травли для агрессора:

- Низкая успеваемость в школе, прогулы;
- Сложность в поддержании социальных отношений, проблемы с психологическими границами;
- Повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами в подростковом и взрослом возрасте;
- Ранняя сексуальная активность, неразборчивость в связях;
- Высокий риск травмирования;

- Риск в возникновении проблем с законом из-за правовых последствий своего поведения: причинения ущерба, вандализма, криминальной активности.

Здоровое общество пытается изолировать от себя "крутых", импульсивных и агрессивных людей, и им ничего не остается, как общаться только в кругу себе подобных, что не идет на пользу во взрослой жизни. И даже если в зрелом возрасте занимают высокое положение в обществе, часто страдают от одиночества и изоляции. По причине неумения строить и поддерживать близкие, доверительные связи, могут испытывать проблемы в дружеских, любовных и семейных отношениях. Нередко становятся агрессорами и к своим родным: родителям, супругам, детям. Из-за неразрешенных проблем, также могут подвергаться повышенному риску суицидальных мыслей и поведения. Имеют высокий риск развития антисоциального расстройства личности, депрессии и тревожности, а так же высокий уровень психических заболеваний в последствии.

Последствия травли для свидетеля:

- Страх оказаться на месте жертвы: нет уверенности, что завтра это не произойдет с тобой;
- Чувство стыда и вины за то, что повезло больше, чем другому;
- Попытки обесценить происходящее; отрицание либо оправдание травли: «Если с ним/ней такое произошло – это не просто так», «Так случается, что уж теперь жаловаться...»;
- Беспомощность. Ощущение растерянности, болезненное осознание собственного бессилия (особенно если обращался за помощью, но не получил);
- Уход в деструктивные способы решения проблемы;
- Страдает представление о себе, как о хорошем и достойном человеке.

Обычно все упускают из виду роль сторонних наблюдателей в ситуациях школьного буллинга, но это глубоко ошибочная позиция. На самом деле, свидетели играют важную роль в вероятности возникновения травли. Хотя попытки унижения и надругательства могут происходить в укромных местах - в туалетах, подвалах, "за поворотом" – основные издевательства происходят на глазах у многих других детей: в школьных коридорах, классах, спортзале, столовой. Свидетели часто крайне необходимы, так как для агрессора важно утвердить свой авторитет перед аудиторией и заручиться ее поддержкой. В большинстве случаев свидетели

не предпринимают никаких попыток остановить насилие над другими детьми.

Дорогие родители! Необходимо знать, что последствия школьной травли негативно сказываются на психике ребенка вне зависимости от роли, которую он занимает в классе. И следует ли себя утешать, что если мой ребенок не на месте жертвы, то это проблемы родителей жертвы. Более того, в ситуации буллинга свойственна смена ролей, и в случае, если ребенка, над которым издевались, переведут в другую школу, нет ни какой гарантии, что ваш не станет следующим.

Ребенку важно знать, что вы рядом и всегда услышите и поддержите его. На пути решения проблем могут возникать вопросы, которые потребуют помощи специалиста. Наряду со специалистами, работающими в детских образовательных и социальных учреждениях, помощь могут оказать специалисты Детского телефона доверия, работающие под номером 8-800-2000-122. Консультанты Детского телефона доверия круглосуточно, анонимно и бесплатно помогут ответить на интересующие вопросы по проблеме детско-родительских отношений, воспитания, развития ребенка.

Царева Ирина Николаевна  
психолог БУ «Нефтеюганский  
комплексный центр  
социального обслуживания  
населения»