

# **БУЛЛИНГ как общая проблема**

**Наталья Ю. Самыкина  
Самарский университет**

# Ключевые слова

**Буллинг - это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими людьми в отношении другого человека, со стремлением нанести вред намеренно, когда есть реальная или кажущаяся разница в силе (*Selekman Janice, Vessey Judith A.*)**

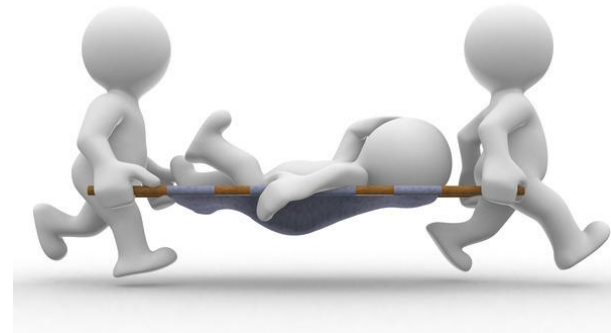
# Ключевые слова

## Буллинг – травля и преследование



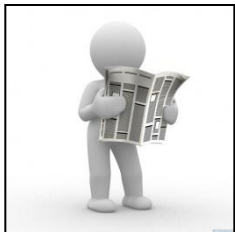
**Патологическая ситуация: чувство вины формируется у жертвы, а объяснение причин поведения обидчика выполняет роль «индальгенции»**

# Критерии буллинга

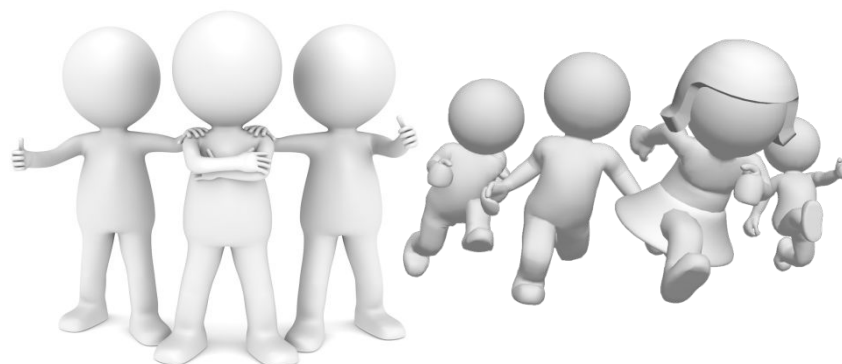


# Виды буллинга

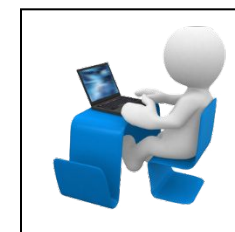




# Участники буллинга



Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга  
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchastnikov-bullinga>



# Кто становится инициатором буллинга?

1. Дети, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиваться своих целей;
2. Не умеющие сочувствовать и принимать чужую точку зрения;
3. Физически сильные мальчики или «стандартно» красивые девочки;
4. Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением, самоутверждающиеся в жертве;
5. Желющие быть в центре внимания;
6. Дети, уверенные в своём превосходстве;
7. Дети, не признающие равенства или уступок;
8. Дети со слабым самоконтролем;
9. Дети, имеющие «поддержку» старших и санкции на применение насилия;
10. Дети, которые боятся стать жертвами.

# Кто становится жертвой буллинга?

дети с дефектами лица, зрения, слуха; очень высокие или очень маленькие ребята; ребята, имеющие дефекты движения, речи и пр.; толстые или очень худые ребята; те, кто выделяется своей хорошей учебой и примерным поведением; те, кому тяжело дается учеба; те, кого недолюбливают учителя и те, кто ходит в «любимчиках»; те, кто недостаточно хорошо знает русский язык; те, кто отличается одеждой, прической, носит пирсинг, сделал татуировку и т. д.; те, кому купили дорогую вещь, и те, чьи родители не могут себе этого позволить; ребята с повышенной эмоциональностью; замкнутые и необщительные дети и подростки; или «просто так»...

## Ты не такой, как ...





# Примеры из истории психологии

Ф.Зимбардо. Стендфордский эксперимент.

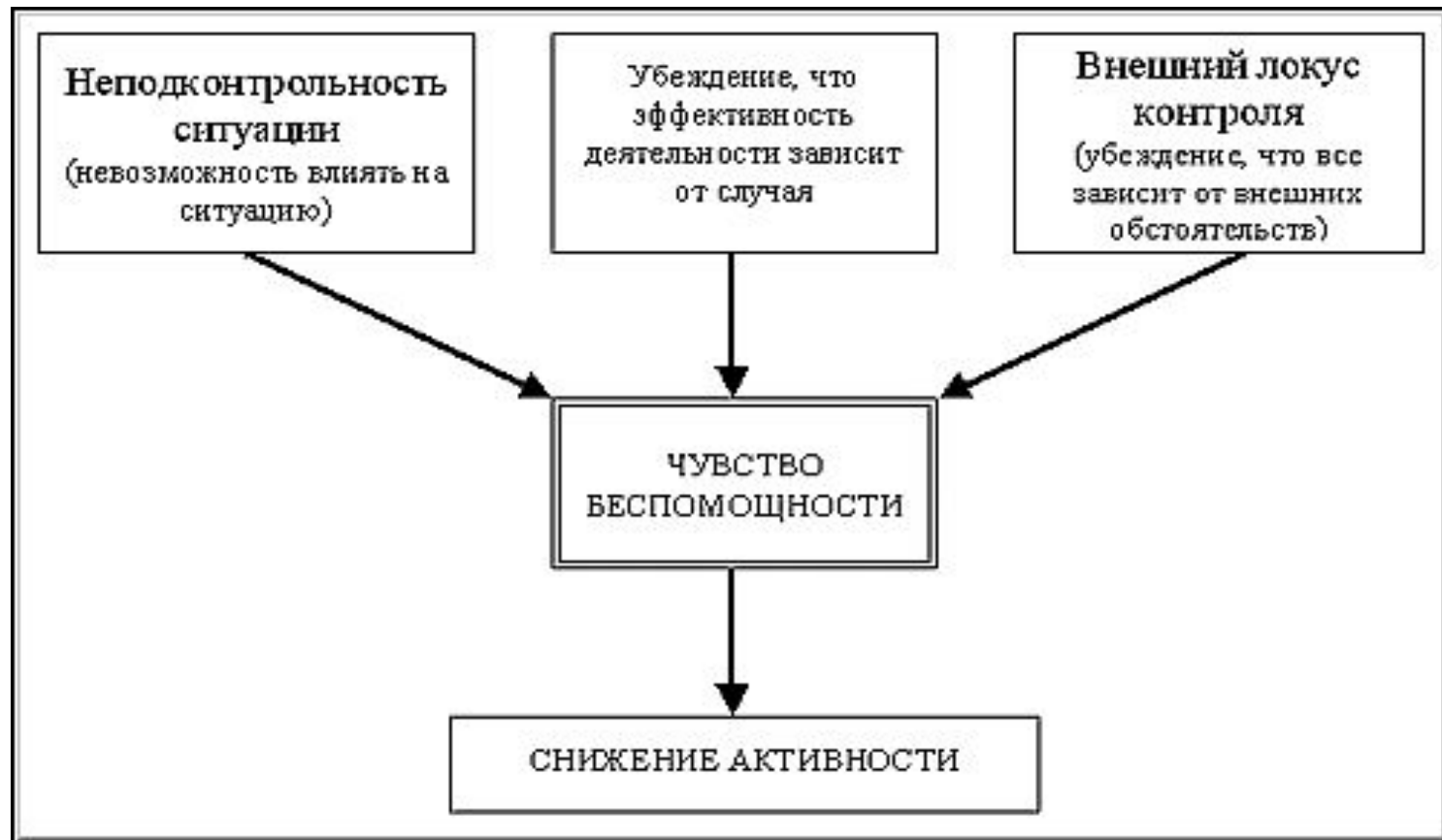
С.Милграм. Социальное давление.

М.Шериф. Социальная конкуренция.

А.Бандура. Социальное научение.

М.Селигман. Выученная беспомощность.

# Выученная беспомощность



# Треугольник Карпмана

Где в этом треугольнике психолог/педагог?



**принятие ответственности и открытая**

# Отчуждение моральной ответственности (А.Бандура)

## БУЛЛИНГ – ЭТО НЕ НОРМАЛЬНО!!!



- ТЫ САМ ВИНОВАТ!!!
- ТЫ САМ ПРОВОЦИРОВАЛ!
- ИСПЫТАНИЯ ВОСПИТЫВАЮТ!
- А ПОТОМУ ЧТО МИР ЖЕСТОК...
- ПОТОМУ ЧТО ...

Моральное отчуждение проявляется в том, что на разных этапах процесса саморегуляции моральные запреты индивида активируются избирательно и не применяются им к себе (то есть отчуждаются) в ответ на его вредоносное по отношению к окружающим поведение.

У взрослых людей это может распространяться на «оправдание» действий

# Профилактика буллинга



**Взаимодействие**  
**Доверие**  
**Распределенная ответственность**

**Признание проблемы**  
**Нетерпимость к жестокости**  
**Конструктивность**  
**Профессионализм**



# Реальные решения

ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА



С травлей обязательно нужно бороться. Хотя путь будет небыстрый. Нам нужна пачка офисной бумаги и стальные нервы. И все получится!

Памятка составлена мамой мальчика, которого таюне травили в классе.  
Если у вас есть вопросы, вы всегда можете ко мне обратиться – Наталья Цымбаленко [www.facebook.com/tasha.tsy](http://www.facebook.com/tasha.tsy).

Москвичка сделала памятку для родителей, как остановить травлю ребёнка

Ссылка скачать

<https://yadi.sk/i/yNkrmdsL3U9kV3>

**«Ни один буллинг, ни одна травля не закончится, пока в нее не вмешаются взрослые, третьи силы»  
(Наталья Цымбаленко)**

# Буллинг и агрессия

Важно различать буллинг и «равноправную» агрессию (конфликт).

Агрессия (от лат. *aggredere* - нападать) - поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии. Это всегда **МОТИВИРОВАННАЯ** активность.

# Мифология агрессии

**Агрессия равно злость.**

**«Я – не агрессивный человек».**

**Проявлять агрессию – значит срываться.**

**Агрессию нужно подавлять.**

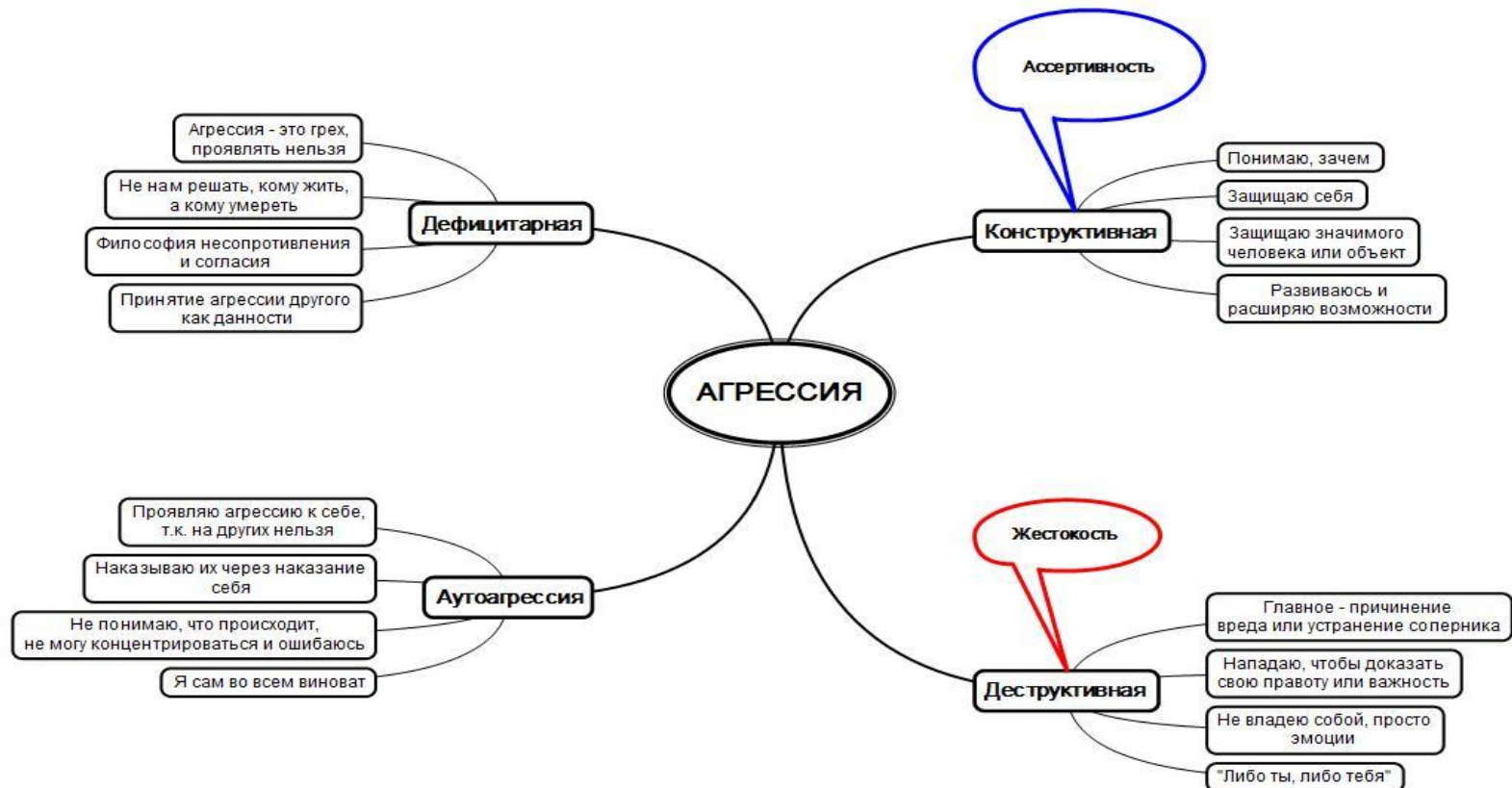
**Агрессия – результат плохого воспитания, нарушения развития, вообще это показатель того, что с тобой что-то не так.**



# Агрессия – это:

- форма поведения, способ адаптации
- нарушение взаимодействия
- избегание неприятностей
- эмоциональная реакция
- врожденная особенность
- черта характера
- инструмент достижения цели

# 4 вида агрессии



# «Запрет» на агрессию

1. Страх отвержения
2. Страх неудачи
3. Страх проявления
4. Страх осуждения
5. «Ритуальность» агрессии
6. «Не обращай внимания»
7. Ощущение незащитности
8. «Нас бьют – мы летаем»
9. Отсутствие навыка
10. Отсутствие успеха применения агрессии

# «Правильная» агрессия

**Конструктивная агрессия** понимается как активный, деятельный подход к жизни, любознательность и здоровое любопытство, возможность устанавливать продуктивные межличностные контакты и поддерживать их, несмотря на возможные противоречия, способность формировать свои собственные жизненные цели и задачи и реализовывать их даже в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, иметь и отстаивать свои идеи, мнения, точки зрения, тем самым вступать в конструктивные дискуссии.

# Патологическая агрессия

- агрессивное поведение неадекватно ситуации;
- оно не является однократным и длительно сохраняется;
- оно чрезмерно выражено (например, носит характер brutальных действий);
- оно представляет реальную опасность для самой личности или окружающих людей;
- оно необычно, вычурно;
- личность неспособна адекватно оценивать происходящее;
- агрессивное поведение не вызывает переживаний или раскаяния со стороны человека, его проявляющего;
- человек неспособен контролировать свои действия.

# Детская агрессия

1. Жертвами агрессии становятся близкие люди - родные, друзья и т.д.
2. Агрессия часто возникает без реальных причин, скорее в ответ на повод.
3. В младшем школьном возрасте агрессия может быть частью игры и восприниматься детьми как обычная активность.
4. Дети и подростки не умеют управлять своим состоянием и их агрессивность часто заразительна.
5. В подростковом возрасте агрессивные действия часто носят экспериментальный характер и связаны с

# Подростки рискуют, потому ЧТО:

- Не понимают последствий или не знают о них
- «Да ладно!»
- Потребность в острых ощущениях
- Назло!
- «Благие намерения»
- Мода и давление

# Подростки рискуют, чтобы:

- Узнать себя лучше
- Попробовать разные стили жизни
- Показать окружению, что становится взрослым
- Повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»
- Наконец, просто потому что это круто, здорово, прикольно...

Физический риск



Социальный риск



Риск самораскрытия



# Типы агрессивных детей



Импульсивно-демонстративный тип: привлечь внимание, снять напряжение, добиться эмоционального отклика.



Нормативно-инструментальный тип: решить свою задачу, после решения задачи может общаться вполне позитивно.



Целенаправленно-враждебный тип: причинить боль, унижить, обесценить правила и нормы; агрессия часто переходит в жестокость.

# «Взрослая» агрессия

- Более социализированная
- Более индивидуализированная («свой почерк»)
- Более избирательная
- Разнообразнее в методах
- «Здоровая» и «нездоровая»
- Носит «сетевой» характер
- Со временем из физического плана переходит в эмоциональный
- Тесно связана со статусом и наличием «профитов»
- Может стать основой преступления

# Профилактика агрессии

1. Дать человеку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения.
2. Научить человека способности понимать переживания, состояния и интересы других людей.
3. Научить человека грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.
4. Сформировать умение конструктивно разрешать межличностные конфликты и т. д.

# «Обучение» агрессии

1. Общая физическая подготовка
2. Владение телом
3. Работа с техникой самозащиты
4. Работа с выносливостью
5. Работа с саморегуляцией
6. Работа с вниманием/концентрацией
7. Работа с навыком самозащиты, снятие ступора