

«Если в классе происходит травля...»

Для начала давай определимся с понятием «травля». Наиболее понятным и емким видится такое: травля (или буллинг) – это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься. В этом основное отличие травли от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Травля может выражаться в словах, неприличных жестах, в проявлении физической силы, игнорировании, сопровождаться вымогательством. Травля с использованием сети Интернет носит название кибербуллинга.

Необходимо четко понимать, что буллинг – это всегда неправильно, никто не имеет права запугивать и преследовать другого!

Наверняка ты вспомнишь истории о своих сверстниках в классе, спортивной секции, загородном лагере, с которыми никто не хотел дружить. Их могли просто не замечать, игнорировать или же дразнить и насмехаться. Как же нелегко приходилось этим ребятам – они ничего не могли поделать с таким отношением к ним! Что бы они ни делали – все осмеивалось окружающими с еще большей силой.

А что же ты? Что делал? Что чувствовал, наблюдая травлю? Наверняка тебе знакомо двойственное ощущение: с одной стороны, тебе до глубины души жаль бедолагу-жертву, а с другой – страшно показать окружающим, что ты не с ними, ведь вдруг завтра агрессия будет направлена на тебя... Или что-то другое...

Давай вместе рассмотрим, что происходит с группой, где возникает травля. Как уже отмечалось выше, подобная ситуация свидетельствует о нездоровье коллектива, каждый участник которого постепенно теряет человеческое лицо. Такая группа начинает напоминать животную стаю, которой руководят инстинкты, а не разум.

Психологи пришли к выводу, что помимо потерпевшего от травли существуют семь ролей участников конфликта, которые характеризуются сочетанием внешнего поведения и внутреннего отношения к происходящему.

1. Агрессор-инициатор (БУЛЛЕР) нападает на жертву, оправдывая определенными доводами свое поведение (внешнее поведение и внутреннее отношение к ситуации совпадают).
2. Выступающий в роли буксира агрессор-инициатор тянет за собой тех, кто его поддерживает - ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ (их внешнее поведение и внутреннее отношение к происходящему также совпадают).
3. За активными участниками травли следуют те, кто поддерживает агрессию, но сами не участвуют в «боевых действиях», а только подбадривают инициатора и кричат: «Давай, давай!». Это ОДОБРЯЮЩИЕ. И в этом случае совпадают внутреннее оправдание агрессии и внешне наблюдаемое поведение.
4. Пассивные сторонники агрессии внутренне согласны с тем, что если с отверженным ребенком не общаются, то так ему и надо, но внешне они свою позицию никак не проявляют. ПАССИВНО ОДОБРЯЮЩИЕ.
5. РАВНОДУШНЫЕ – как будто «прозрачные», стоят в стороне, не замечая ничего из того, что происходит.
6. ВОЗМОЖНЫЕ (ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ) ЗАЩИТНИКИ против происходящего, они отрицательно относятся к агрессии, но внешне никак не выражают этого. Они боятся, что если встанут на защиту жертвы, то начнут издеваться и над ними тоже. Их молчание означает, что в этом коллективе царит атмосфера террора, и они боятся реагировать, чтобы не оказаться жертвой самим.
7. ЗАЩИТНИКИ жертвы открыто выступают на ее стороне, требуют прекратить издевательства. Иногда защитник единственный, кто разговаривает с жертвой и действует в ее интересах. Поведение защитника соответствует его внутреннему отношению к ситуации отторжения.



Итак, если ты узнал себя и своих друзей в описанных выше ролях участников травли, я тебя поздравляю – ты сделал первый и очень серьезный шаг: осознал проблему и свое место в ней.

Что влияет на выбор той или иной роли?

Известно, что кто-то становится агрессором пытаясь заслужить расположение лидера; кем-то движет страх стать жертвой.

А если ты сам выступаешь в роли агрессора, подумай, что тебя вынуждает так действовать. Возможно есть неразрешенный конфликт с одноклассником. Если так, то обдумай варианты его конструктивного разрешения: поговори один на один со своим оппонентом без нападок и оскорблений – в разговоре равных всегда есть возможность договориться и разрешить спор.

А если никакого спора или конфликта нет, подумай, что толкает тебя на агрессивные действия: желание самоутвердиться, сложившаяся манера поведения, плохое настроение, что-то еще.

Знай, что самоутверждаться надо в хороших делах, таких как учеба, спорт, искусство... Найди себе такие сферы. И немедленно прекрати травлю, это лучшее, что ты можешь сделать в сложившейся ситуации.

Если ты открыто или негласно поддерживаешь инициатора травли, то тебе также необходимо разобраться, что стоит за его вызывающим поведением. В

ситуации неразрешенного спора между ним и его оппонентом ты можешь помочь в разрешении конфликта, не вмешиваясь в него, но создав условия для мирных переговоров.

Бездумно поддерживая и копируя отрицательные образцы поведения агрессора, помни, что при этом ты теряешь человеческое лицо, позволяя животному началу одерживать верх над твоей личностью. Важно сформировать свое личное мнение насчет конфликтной ситуации и не бояться сказать своему приятелю-агрессору, что он не прав.

Если ты оказался в роли равнодушного наблюдателя или возможного защитника, знай, что такие роли занимает, как правило, большинство членов коллектива.

Достаточно признаться самому себе, что претензии агрессоров к жертве лишены какого-либо разумного объяснения или несопоставимы с объемом выливаемой на бедолагу злобы, – и ты уже внутренне готов защищать жертву от нападков.

Помни, агрессорам нужны зрители и одобрение; потеряв аудиторию, они не найдут дальнейших оснований продолжать издевательства!

Защитники жертвы оказывают ему неоценимую поддержку, когда высказывают слова ободрения и демонстрируют таким образом неприятие травли. Самое трудное для пострадавшего – видеть безразличие и безучастие окружающих. И вот, ты сделал второй важный шаг – осознал, что ты можешь сделать в этой трудной ситуации! В дальнейшем разрешении проблемы тебе помогут взрослые.

Обращение за помощью ко взрослым зачастую является единственным эффективным способом прекращения буллинга. Сообщая о сложившейся ситуации учителю или родителям, ты преследуешь цель защитить слабого, а не создать неприятности нападающему!

Ситуация травли в группе затрагивает всех ее членов и впоследствии разрешать конфликтную ситуацию придется всем, разбираясь в ее истинных причинах и мотивах. Никогда не стоит опускать руки. Ты и твои друзья можете сделать так, что группы будут жить без «козлов отпущения»!

Помни, что намного проще предупредить пожар, чем тушить его. Так и в ситуации буллинга. Травля не приживается там, где царит атмосфера доверия и взаимопонимания. Проявление взаимного интереса к увлечениям друг друга и развитое умение ставить себя на место другого – вот основные принципы здорового коллектива.

Тема «жертвы и агрессоров» появилась не вчера, она стара как мир. В классической литературе можно найти массу примеров: «Гадкий утенок» Г.- Х. Андерсена, «Приключения Гекльберри Финна» М. Твена, «Хижина дяди Тома» Г. Бичер-Стоу, «Я умею прыгать через лужи» А. Маршалла, «Чучело» В. Железникова и др.

Читай, думай, наблюдай и формируй осознанное отношение ко всему, что происходит вокруг тебя. Это станет культурным багажом твоей личности и защитой от любых манипуляций. Думай своей головой, живи свою жизнь!

*Тетерина Ольга Федоровна,
педагог-психолог отдела развития психологической службы
в образовании и службы медиации ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»*