

**Буллинг:**  
причины, последствия  
и профилактика

Айкуш Калачян

# Буллинг

- **Буллинг** – школьное насилие, издевательства и унижения в отношении ученика со стороны других учащихся или учителей. Это систематическое проявление агрессии и причинение вреда. Буллинг чаще встречается в подростковой среде.

# Разновидности буллинга среди взрослых

- **Газлайтинг** — форма психологического насилия и социального паразитизма, главная задача которого — заставить человека мучиться и сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности через постоянные обесценивающие шутки, обвинения и запугивания.
- **Моббинг** — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.
- **Абьюз** — насилие в отношениях, в том числе психологическое, эмоциональное, вербальное, физическое.

# Почему возникает агрессия у детей?

- Попытка высказать своё мнение
- Попытка получить желаемое
- Попытка утвердить своё место
- Акт самозащиты

# Примеры

Учился в гимназии, потом в лицее – история повторялась.

Избегал столкновений, считая, что лучше худой мир, чем война.



Били и пинали из-за  
лишнего веса.

Разносили грязные слухи.



- Отсидживалась во дворе соседнего дома во время уроков, чтобы не пойти в свой класс.



- В сельской школе, где в классе 6 человек и все над ним издеваются.
- Каждый день страх, а что же будет сегодня.
- Научился не обращать внимание на мнение окружающих.



# Выводы данного интервью

- Разделение класса на группы.
- Кто-то начинает травлю, дальше толпа продолжает.
- Мальчики легче справились с ситуацией и построили свою жизнь.
- Девочкам сложно справиться с внутренней болью при том, что они простили обидчиков.
- Наиболее успешный результат выхода из ситуации – это помощь старшего человека.

# Причины и повод для буллинга

- Самоутверждение
- Защита территории
- Самозащита, с целью утаить свои грешки
- Попустительство взрослых
- Разделение мира на чёрное и белое

# Бытовые рекомендации жертвам травли

- Сразу дай сдачи
- Отвечай словами и покажи своё безразличие
- Расскажи взрослому, которому доверяешь
- Поменяй школу

# Какие действия учителя способствуют буллингу

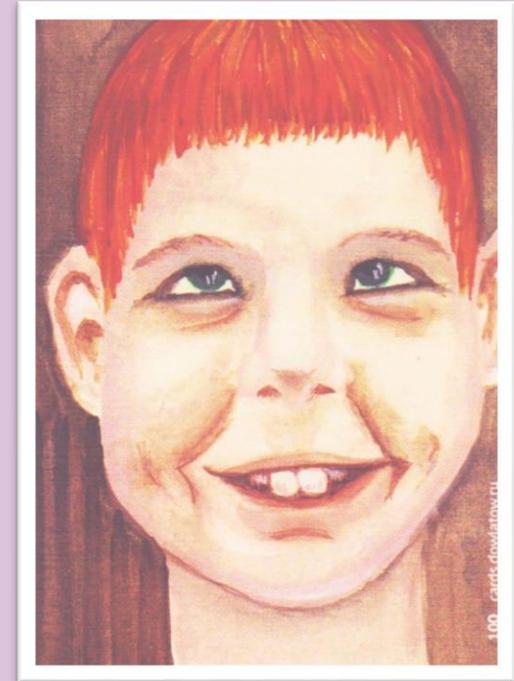
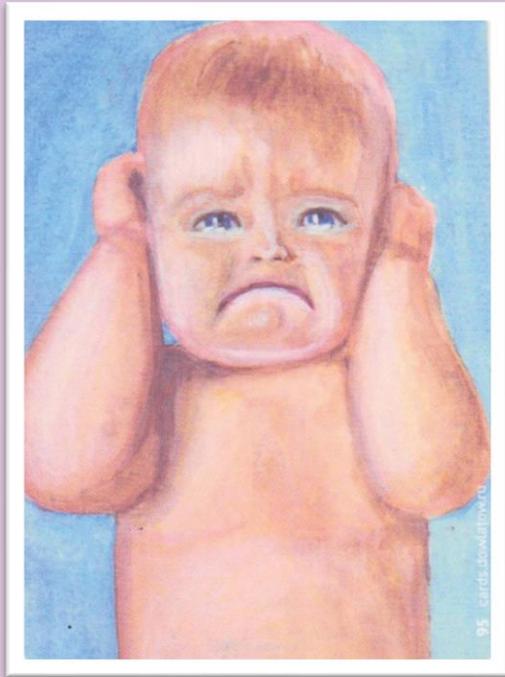
- Разделение явлений и вещей на «хорошо и плохо».
- Мы все команда. (Кто не с нами, тот против нас.)
- Нельзя ябедничать.
- Манипуляции любого вида.
- Ребёнок не объект для впихивания в него знаний и вытаскивания оценок.
- Ребёнок – это личность!

# Опыт жизненных ран ребёнка, матери и рода создают механизмы самозащиты

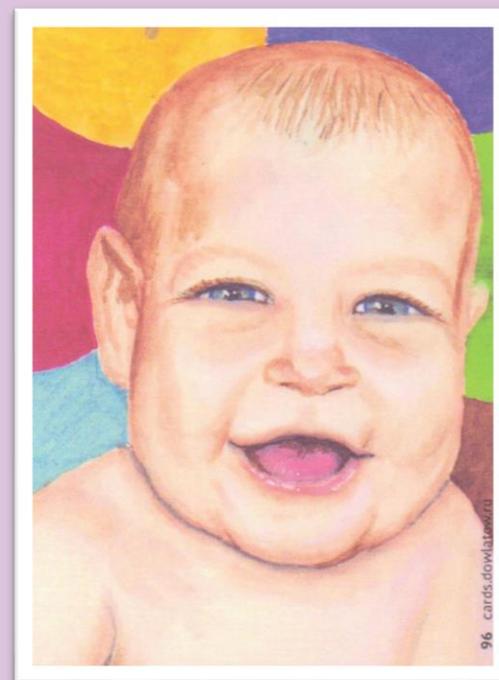
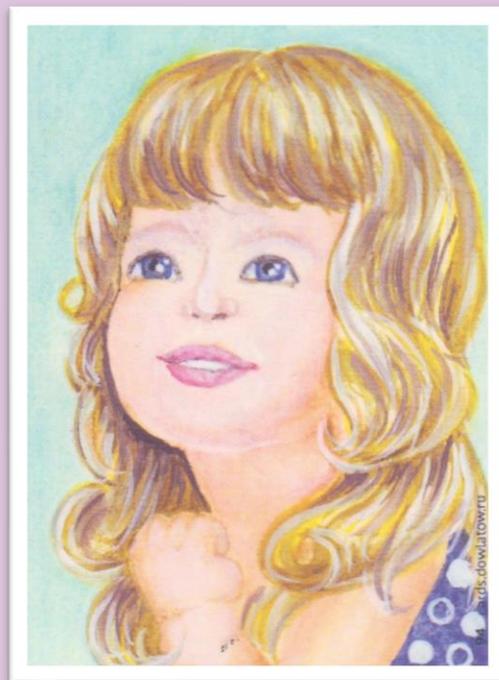
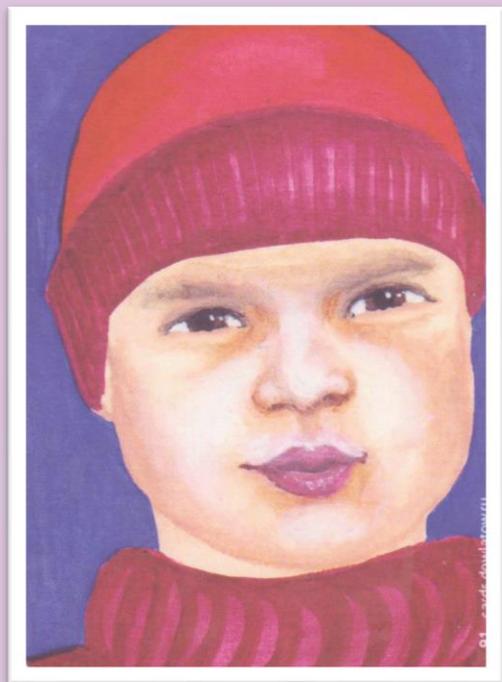
- Атака – это самозащита
- Ступор – самозащита
- Побег – самозащита
- Нападение – самозащита

# «Сказка о мячике»

*история из практики*



# Пришли на помощь друзья



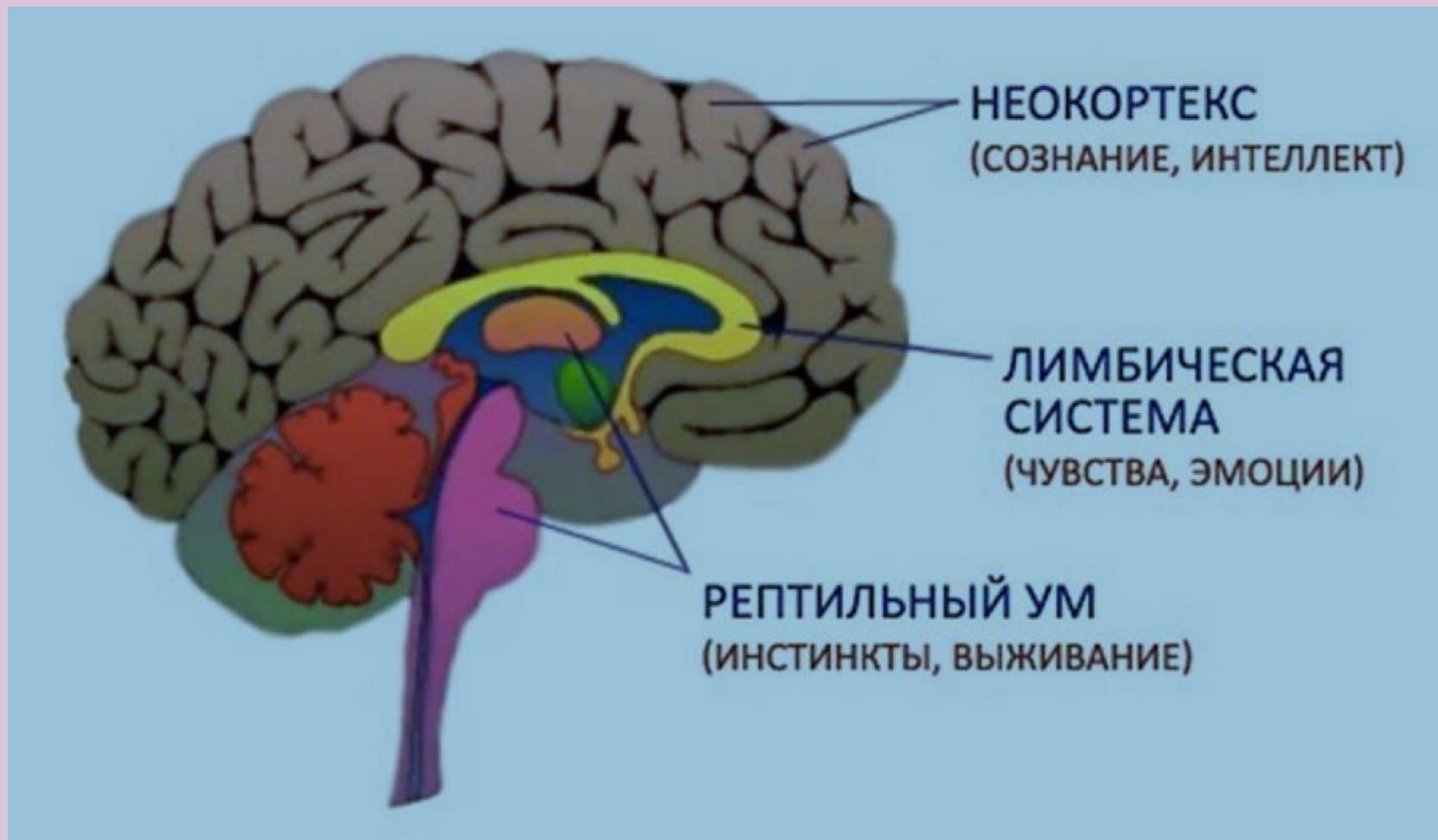




# Причины приводящие к жертвенности

- Отсутствие альтернативных сценариев
- Выученная беспомощность
- Запрет на свободу мысли
- Запрет на свободу чувств
- Запрет на свободу действий

# Как устроен мозг человека



- 1.Рептильный мозг** существует свыше 100 млн. лет, отвечает за выживание, самосохранение и самозащиту. **Является вместилищем Бессознательного или Подсознания.**
- 2.Мозг млекопитающего** имеет возраст 50 млн. лет. Центр регуляции эмоций. **Управляет социальным поведением, заботой о потомстве, воспитанием и т.д.**
- 3.Мозг человека (Неокортекс)** является самым молодым, его возраст составляет 1,5 – 2,5 млн. лет. Занимает 85% человеческого мозга. В нем происходят **высшие мыслительные процессы, такие как размышления, анализ, познание, творчество и т.п.**

# Как формируется сценарий поведения

1. Происходит событие имеющее яркую эмоциональную окраску
2. Возникает конфликт
3. Конфликт как-то разрешается
4. Если выжил, то это «как-то» становится сценарием решения аналогичных ситуаций.

# Выученная беспомощность

- **Выученная беспомощность**, также приобретённая или заученная беспомощность — состояние человека или животного, при котором индивид **не предпринимает попыток к улучшению своего состояния** (не пытается избежать отрицательных стимулов или получить положительные), **хотя имеет такую возможность**.

# Эксперимент Селигмана

Две группы собак подвергались действию электрошока одинаково на протяжении равного периода времени.

Группа 1



пол бьёт током

Пёс может выбежать из клетки, открыв носом дверь, когда получает разряд тока

Группа 2



пол бьёт током

Пёс ничего не может сделать. Дверь откроется, когда пёс из первой группы откроет свою дверь

Группа 3



ничего не происходит

Контрольная группа, которая не получает разряд тока

## Эксперимент Селигмана

Позже все три группы собак были помещены в ящик с перегородкой, через которую любая из них могла легко перепрыгнуть и прекратить мучения. Так и поступали собаки группы 1 и 3, в отличие от собак из группы 2.

Группа 1



пол бьёт током

Пёс перепрыгивает барьер

Группа 2



пол бьёт током

Пёс ложится, скулит и переносит удары током всё большей и большей силы

Группа 3



пол бьёт током

Пёс контрольной группы выпрыгивает из ящика

# Выводы

- Селигман и Майер сделали вывод о том, что **беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а опыт неконтролируемости этих событий.**
- **Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя.**

Выученная беспомощность – это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом **неподконтрольности ситуации**, то есть, независимости результата от прилагаемых усилий.

Источники формирования выученной беспомощности:

1. Опыт переживания неблагоприятных событий
2. Опыт наблюдения беспомощности людей
3. Отсутствие самостоятельности в детстве

# Опыт с клопами в банке



**Следующие потомства блох уже не пытаются выпрыгнуть из банки - они беспомощны.**

## **Родовая память сохраняет модели выживания**

Виды травм при конфликтах:

- **Психические** (разочарование, безысходность)
- **Физические** (травма, боль, ограничение)
- **Интеллектуальные** (противоречащие указания, непредсказуемость выводов)

# От чего зависят поступки людей?

- от ситуации (внешних обстоятельств)
- от уровня ресурсов
- от готовности к стрессовым ситуациям

Энергия	Энергетический Уровень	Оценка		Эмоция	Восприятие Жизни
У В Е Л И Ч Е Н И Е	Просветление	700-1 000	↑	Невозможно выразить словами	Чистое Сознание
	Гармония	600	↑	Счастье	Вдохновение
	Радость	540	↑	Покой	Метаморфоза
	Любовь	500	↑	Уважение	Откровение
	Разум	400	↑	Понимание	Обобщение
	Принятие	350	↑	Прощение	Превосходство
	Готовность	310	↑	Оптимизм	Намерение
	Нейтралитет	250	↑	Доверие	Освобождение
	Смелость	200	↕	Утверждение	Полномочия
У М Е Н Ь Ш Е Н И Е	Гордыня	175	↓	Пренебрежение	Чванство
	Гнев	150	↓	Ненависть	Агрессия
	Желание (Вожделение)	125	↓	Стремление	Зависимость
	Страх	100	↓	Волнение	Убегание
	Горе	75	↓	Сожаление	Уныние
	Апатия	50	↓	Отчаяние	Отречение
	Чувство Вины	30	↓	Обвинение	Разрушение
	Позор	20	↓	Унижение	Уничтожение

# Парадокс «Жертва притягивает тирана»



# Модель коллективной травмы



**НАБЛЮДАТЕЛИ**

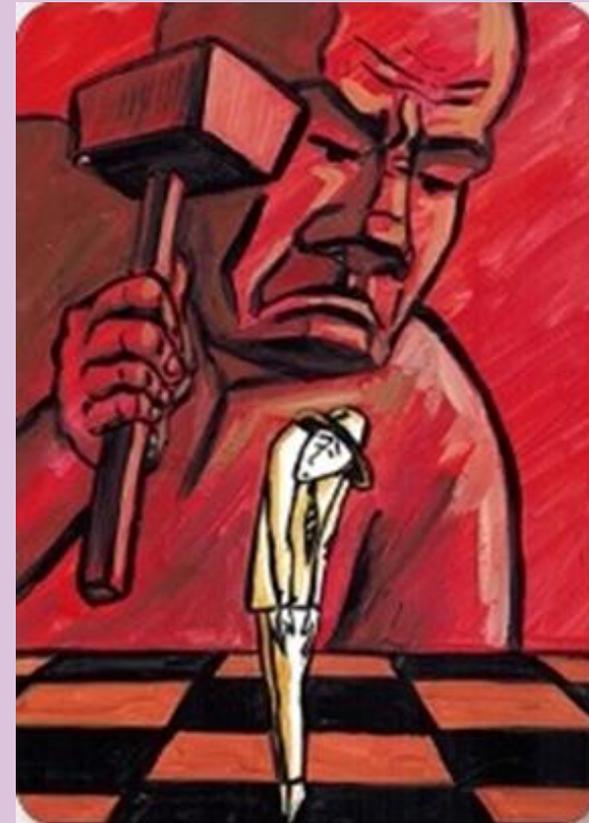
# Дилемма наблюдателя: какую сторону выбрать?

- ✓ Справедливость
- ✓ Отвергнутость
- ✓ Страх



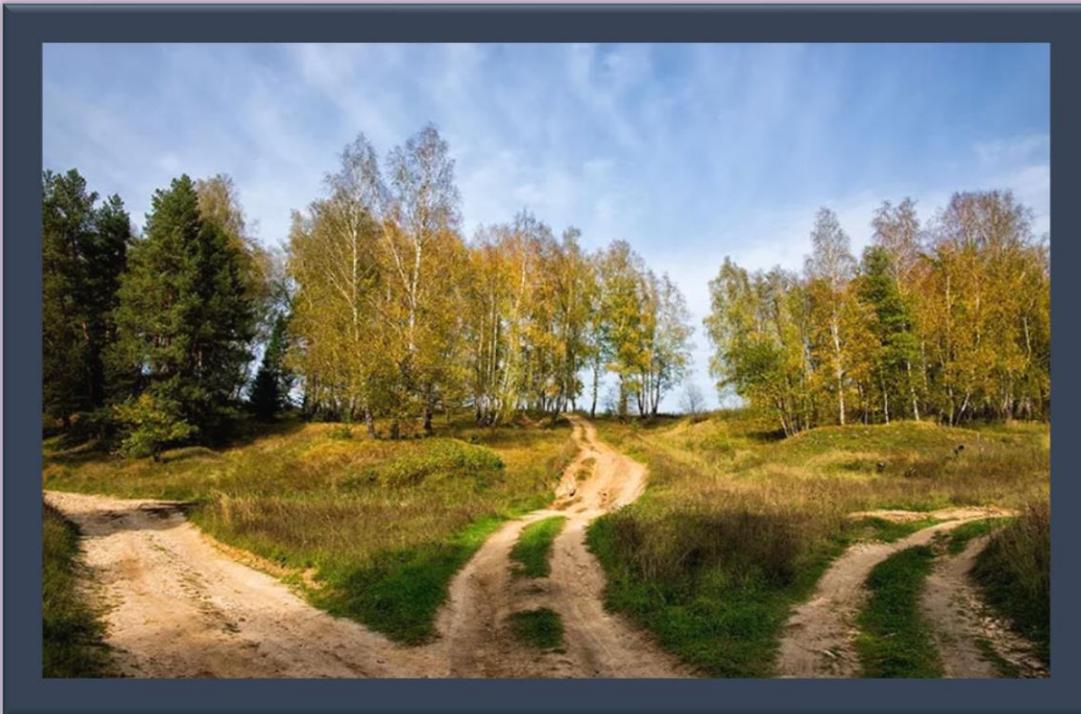
- ✓ Безопасность
- ✓ Сила толпы
- ✓ Азарт

Мальчик 7 лет.  
Выбрал картины своего хорошего состояния



# Что делать?

- ✓ Альтернативное видение жизненных ситуаций.
- ✓ Альтернативные сценарии решения конфликтов.



# Телефон доверия - 8-800-2000-122

## **Принципы работы единого федерального номера телефона доверия для детей, подростков и их родителей**

- набираете номер
- происходит определение региона, из которого звонят
- звонок переадресуется в службу вашего региона

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

**Их главная задача — снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков.**

- вместе с абонентом проанализировать ситуацию
- выявить ее причины
- подсказать алгоритмы выхода из сложившегося положения
- мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить проблему

# Инструменты для профилактики

Чтение сказок

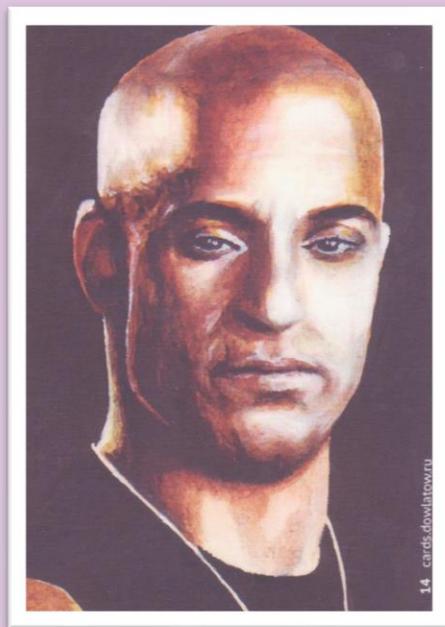
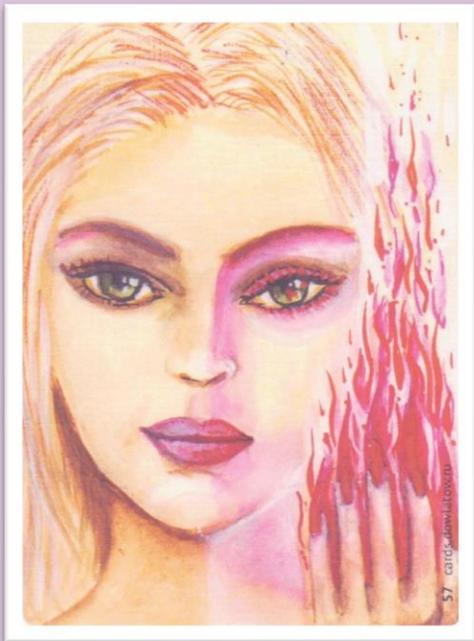
Ролевые игры

Просмотр фильмов и мультфильмов

- Обсуждения
- Примерка на себе роли героев
- Рефлексия

# Вопросы для обсуждения историй

1. В чём была причина конфликта?
2. Как герой решил ситуацию?
3. Какие качества он приобрёл во время своих приключений?
4. Каких качеств ему не хватало в самом начале, чтобы не попасть в эту конфликтную ситуацию?
5. Какие положительные черты есть у отрицательного героя?
6. Какие отрицательные черты есть у главного героя?
7. А какие черты характера есть у других участников?
8. Когда эта черта характера помогала героям, а когда мешала?
9. Как окружающий мир реагировал на действия героев?



- ✓ Когда человек любит, он больше не защищается.
- ✓ Когда человек силен, он смотрит вокруг и видит возможности.
- ✓ В каждом человеке есть что-то что нуждается в совершенствовании. Это нормально.