

## Спираль буллинга

Существует логика развития драматических событий, называемых буллингом. Буллинг – это процесс, имеющий свои стадии. Начало – развитие – нарастание негативных последствий, кульминация (переломный момент) и завершение. Печальное завершение, и почти неизбежное. ЕСЛИ НЕ ВМЕШАТЬСЯ.

### 1. Отличие от других (инаковость)

(Предварительная фаза)

- Кто-то воспринимается как не соответствующий норме, «не такой как мы»
- Кто-то приходит в класс как новичок
- Кто-то тянет за собой «старые истории»

#### **Пример:**

*Лиза – новичок в классе. Она приехала из другого региона и плохо (или с акцентом) говорит по-русски*

#### **Возможности выхода:**

- Тренинг эмпатии: развитие способности к сопереживанию у отдельных детей
- Осознанное обращение с такими ценностями, как «принятие» и «благородство»
- Обсуждение темы «Права человека / права ребенка»; ее связь с повседневной жизнью.

### 2. Ссора – конфликт

(Предварительная фаза)

- Ссоры – это **единичные явления**, после которых все снова приходит в норму.
- Ссоры происходят **ситуативно**, то тут, то там, без выделения «сильных» и «слабых».
- Есть **усилия**, направленные на разрешение конфликтов.

#### **Пример:**

*Лизе сразу же понравилась Жене, и она хочет встретиться с ней в свободное время. Однако Ирина, лучшая подруга Жени, начинает ревновать. Она боится, что Лиза «отобьет» у нее Женю. По дороге из школы Ира обзывает Лизу и дергает ее за волосы.*

#### **Возможности выхода:**

- Развитие компетентности в разрешении конфликтов (например, «ненасильственная коммуникация»)
- Овладение методами разрешения конфликтов и их применение на практике (например, метод медиации с участием самих школьников)
- При необходимости вовлечение третьей стороны

### 3. Вражда

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

- Становится заметным, как **распределена власть** (выделяются «сильные» и «слабые»)

- Конфликты случаются регулярно. На протяжении некоторого периода повторяются похожие случаи.
- У буллера могут появляться **угрызения совести**.

**Пример:**

*Ира ненавидит Лизу все сильнее, несмотря на то, что ее подруга Женя практически не общается с Лизой. Иногда у Иры бывают угрызения совести.*

**Возможности выхода:**

- Честно дать друг другу шанс для урегулирования
- Лучше узнать друг друга
- Регулярная позитивная связь

**4. Самозащита**

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

- В полном соответствии с типичным поведением при конфликтах каждая сторона пытается себя защитить – **уходом в себя, нападением, бегством или с помощью рефлекса «мнимой смерти» (замерев).**

**Пример:**

*Лиза пытается защититься от нападок Иры, стремясь лишней раз не попадаться ей на глаза или громко высказывая, что той не в чем ее упрекнуть.*

Возможности выхода:

- Каждый раз идти на прямую встречу друг с другом, а не уклоняться от них
- Сознательно воспринимать друг в друге позитивные качества и стараться ценить их
- Искать и создавать новые дружеские отношения ⇒ обеспечивать себе независимость

**5. Злоупотребления (разнообразные по форме «доставания» со стороны буллера) (Собственно фаза буллинга)**

- Усиливаются нападки **против одного человека**
- Буллер/буллеры **целенаправленно** «доводят» избранного ими человека

**Пример:**

*Между тем Ирина, Женя и их подружки начинают использовать любую возможность для того, чтобы подразнить Лизу или поиздеваться над ней. Перед физкультурой они выбрасывают спортивную сумку Лизы в контейнер для мусора, в другой раз склеивают друг с другом ее туфли, в третий – прячут ее дневник и т.д.*

Возможности выхода:

- Кто-то останавливает буллеров (например, свидетели, учителя)
- Зачинщики осознают, какую ответственность они несут

## 6. Нарастающая неуверенность жертвы

(Собственно фаза буллинга)

- Из чувства стыда многие жертвы буллинга **никому не рассказывают** о том, от чего они страдают, и что им приходится выдерживать.
- У жертвы все больше складывается впечатление: что бы она ни делала, **все неправильно**.

### **Пример:**

*С каждым днем Лиза чувствует себя все более неуверенно, стыдится того, что все ополчились против нее, и никому не рассказывает о том, как сильно она страдает. Она больше не знает, как ей себя вести. Если, например, она хочет принять участие в каком-то общем деле, никто не хочет это делать вместе с ней. Если же она остается в стороне и ждет, пока ее пригласят, о ней начинают говорить, что она «много из себя строит». А в последнее время она еще и не знает, как ей одеваться. Если она наденет что-то стильное, ее начинают дразнить «несостоявшейся моделью» и т.п., а если она одевается просто, то намекают на покупки из магазина «сэконд хэнд».*

### **Возможности выхода:**

- Жертва рассказывает кому-то из доверительных взрослых о том, что происходит.
- Этот взрослый рассказывает в школе о том, что происходит. В школе серьезно относятся к проблеме буллинга и организуют необходимые мероприятия для противостояния буллингу (см. [Лучшие методики](#)) например, психолог применяет методику «Без обвинений»).

Заканчивается **переломом, кульминацией** – после этого, если не вмешаться, жертва перестает сопротивляться.

## 7. Изоляция жертвы

(Пиковая фаза буллинга)

- Буллинг **переходит из активной в пассивную форму**.
- Пассивный буллинг менее заметен для педагогов.

### **Пример:**

*Классный руководитель замечает, что Лиза становится все более грустной и замкнутой. Он призывает девочек хорошо относиться к Лизе и говорит о том, что не станет терпеть, если узнает о притеснениях Лизы с их стороны. Реакция девочек заключается в том, что они предпочитают минимизировать всякие контакты с Лизой, в результате чего на переменах она остается одна; при любой возможности они сплетничают у нее за спиной. На групповых занятиях никто из класса не хочет работать вместе с Лизой; никто из девочек не хочет также проводить с ней свободной время.*

### **Возможности выхода:**

- Учитель дает понять буллерам, что они должны прекратить все формы притеснения и исключения Лизы из общения – как активные, так и пассивные!
- Жертву оставляют в покое, и она может спокойно заниматься на уроках.
- Для групповых занятий в классе учитель сам организует группы и следит за их работой.

## 8. Длительный стресс (со стороны жертвы)

(Фаза мнимой резистентности к буллингу)

- Внешне все спокойно, заметных конфликтов нет. Но у жертвы развивается хронический стресс со всеми его психосоматическими последствиями

### **Пример:**

*У Лизы начинаются приступы повышенной потливости, когда она замечает, что ее опять обсуждают за спиной, или что никто не хочет быть с ней на переменах. Теперь к травле присоединяются и мальчики: «Убери с лица мировую скорбь! На тебя невозможно смотреть без слез!», «Эта профессорша думает, что мы не достойны ее общества!». Лиза считает, что ребята ведут себя по-детски и старается не реагировать на подобные высказывания. Но внутренне они больно ранят ее.*

### **Возможности выхода:**

- Жертве оказывают поддержку и сопровождение родители и специалисты (например, психологи).
- Жертва учится защищать себя адекватными способами, например, сообщая агрессорам о том, как на нее влияют их действия.
- Жертва переходит в другую школу, чтобы защитить себя.

## 9. Исключение жертвы из сообщества

(Продвинутая фаза буллинга)

- Буллеры преследуют теперь только одну цель: **они хотят, чтобы жертва покинула их класс.**
- У буллеров теперь нет недостатка в аргументах, почему оправдано «ультимативное исключение» жертвы из класса.

### **Пример:**

*Девочки и мальчики из класса Лизы теперь хотят только одного: чтобы Лиза ушла из их школы. Они объясняют это тем, что от Лизы постоянно плохо пахнет (пот), что она никому не нравится, и что никто не хочет с ней общаться.*

### **Возможности выхода:**

- С привлечением внешних специалистов проводятся индивидуальные беседы с буллерами и их родителями.
- Буллеры получают письменное предупреждение от школьного руководства о недопустимости подобных действий и грозящей санкции – исключения их из школы.

## 10. Болезнь жертвы

(Продвинутая фаза буллинга)

- Симптомы стресса перерастают в **симптомы болезни.**
- Эти симптомы проявляются чаще всего в свободное от школы время.
- Часто ставятся неправильные диагнозы.

### **Пример:**

*Лиза все чаще просыпается с сильной головной болью, иногда она даже возвращается домой, не дойдя до школы, - так плохо она себя чувствует. Мама идет вместе с девочкой к врачу, который выписывает ей обезболивающие препараты. Он*

*полагает, что симптомы могут быть связаны с половым созреванием, и что они скоро пройдут.*

*Родители Лизы замечают, однако, что в выходные или на каникулах дочь не жалуется на головную боль или повышенную усталость. Они говорят с ней об этом. Наконец-то Лиза рассказывает им о том, как сильно она страдает в классе, и что она чувствует себя «изгоем» во всей школе. Семейному врачу Лиза рассказывает, что часто просыпается среди ночи от кошмаров и иногда ей приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.*

**Возможности выхода:**

- Жертва получает медицинскую и терапевтическую помощь
- Подыскиваются возможности для перехода в другую школу