

БУЛЛИНГ: ОБЫЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ... КОТОРОЕ РАЗРУШАЕТ ПСИХИКУ

Д. Фразер, Э. Халстед, Р. Курвин*



Почему явление травли (которое ещё можно назвать новомодным словом буллинг) считают в нашем обществе абсолютно нормальным, даже обычным делом (особенно среди детей и молодёжи). При этом даже взрослые и, казалось бы, разумные люди часто обвиняют в том, что происходит, не палача, а жертву: «Что, отпор не можешь дать?» Впрочем, мало кто представляет, какие на самом деле разрушительные последствия имеет буллинг.

В США, где этот вопрос уже изучен более подробно, ежегодно проводят месяцы борьбы с травлей. Однако даже этого недостаточно, т. к. данная эпидемия (да, именно эпидемия, ведь Американская медицинская академия официально признала это явление угрозой здоровью общества) приобретает такой угрожающий масштаб, что

бороться с ней необходимо ежедневно, ежечасно и ежеминутно, а начинать борьбу — немедленно.

Сама мысль о том, что учитель или тренер может ударить ребёнка или сексуально домогаться его, кажется дикой.

Но почему же тогда мы спокойно позволяем тем же самым учителям и тренерам моральное насилие над детьми?

Есть три основные причины этого:

1

Свидетельства сексуального и физического насилия могут быть задокументированы, и этим видам насилия посвящены отдельные статьи Уголовного кодекса. Закон понимает всю серьёзность этого, понимают её и родители. Об эмоциональном же насилии не сказано в Уголовном кодексе, поэтому его легко перепутать с «мотивацией подчинённых» — особенно в системе образования.



2

Часто буллинг не выявляют вовремя, ведь со стороны учителей и тренеров его легко ошибочно принять за преданность работе и требовательность. Родители верят авторитету учителей и тренеров, убеждены, что педагоги знают, что на самом деле полезно для детей.

3

В основе психиатрических и психологических обследований лежат беседы, эмоции и жизненный опыт. Невозможно предоставить неопровержимые доказательства того, что ребёнку наносят серьёзный ущерб.

* Перевод и литературная обработка Н. В. Третьяковой.

КАК И ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ

Длительные психологические, психиатрические и современные нейробиологические исследования подтверждают, что эмоциональное насилие может нанести серьёзный ущерб. С помощью томографии выяснено, какой физический вред наносит травля, пусть и не телу, а мозгу. Синяки сходят, поломанные кости срастаются, но эмоциональное насилие может оставить в мозге следы, которые не исчезнут никогда.

Почти во всех исследованиях рассматривают травлю сверстников сверстниками: ребёнка детьми на детской площадке, или взрослого взрослыми на рабочем месте. Но в основе издевательств всегда лежит неравенство сил, а наиболее неравные силы взрослого человека и ребёнка, особенно учителя и ученика или тренера и юного спортсмена — когда один, младше и слабее, обязан полностью подчиняться другому.

Взрослые, которым предоставлено право обучать, получают ещё и власть над настоящим и бу-

дущим ребёнком. Часто родители напоминают детям, чтобы они рассказывали учителю, если их травят одноклассники.

Но не менее важно помнить, что иногда (хотя и не слишком часто) буллингом могут заниматься и педагоги. Поэтому необходимо время от времени расспрашивать детей о том, что говорят и что делают их учителя и тренеры.

Но здесь возникают новые проблемы. Когда ученики говорят о травле со стороны учителя или тренера, родители оказываются в затруднительном положении — ведь педагог всё ещё имеет власть над их ребёнком.

Разглашение случаев морального насилия может разозлить взрослого задиру и сделать «виноватого» в этом ребёнка его главной жертвой. Поэтому за словами и действиями учителей и тренеров необходимо следить особенно тщательно — только тогда дети и родители не будут умалчивать о случаях буллинга из-за боязни ухудшить собственное положение.

Последствия кибербуллинга



13% виртуальных конфликтов переросло в реальные



26% родителей узнали об инцидентах кибербуллинга намного позже, чем они произошли

58% взрослых должны были вмешаться для того, чтобы помочь ребёнку



7% пострадавших получили настолько тяжёлую моральную травму, что длительное время переживали её последствия



5 МИФОВ ПРО БУЛЛИНГ

Положение вещей не улучшится, пока мы будем продолжать путать издевательства с воспитательными методами, которые пойдут ребёнку только на пользу.

В этом контексте, говоря именно о подростках, рассмотрим мифы о травле, в которые всё ещё верят в системе школьного образования.

1 Подростки — это почти взрослые, и травля закаляет их характер

Подростки похожи на взрослых только физически, а что касается головного мозга — всё наоборот. Мозг подростка находится в стадии активного развития, что делает его таким же слабым и уязвимым, как мозг новорождённого ребёнка. Вы позволили бы учителю или тренеру кричать и ругать младенца

или малыша, который только научился ходить? Позволять вести себя так с подростком так же опасно. Риск развития психического расстройства в результате такого грубого поведения у двухлетнего малыша и у подростка одинаково высок.

2 Травля — это проявление любви, которая делает детей сильнее

На самом деле запугивание вызывает стрессовую реакцию, в ходе которой в мозгу высвобождается кортизол. А этот гормон непосредственно связан с депрессией, психическими заболеваниями, которые также приобретают масштабы эпидемии среди подростков.

Буллинг может оставить след навсегда, ведь он влияет на гормоны, разрушает связи между клетками мозга и препятствует росту новых нейронов. Ни одно из этих явлений не сделает ребёнка сильнее, умнее, не будет способствовать развитию спортивных или художественных талантов. Единственным следствием будет постоянное ухудшение состояния мозга.

3 Эмоциональное насилие не настолько серьёзное, как физическое или сексуальное

Травля оставляет настоящие «неврологические рубцы» на мозге, которые можно увидеть с помощью томографии. И учёные были просто поражены тем, насколько эти изменения в мозге похожи на изменения в мозге детей, ставших жертвами физического или сексуального насилия в раннем детстве.



Поэтому родителям, которые считают, что учителя и тренеры просто обязаны кричать, ругаться, задевать за живое, игнорировать и постоянно осуждать воспитанников — потому, что всё это якобы мотивирует детей — стоит помнить, что поддерживать такого учителя — всё равно, что поддерживать мажоранта-насилльника.

4 Буллинг — неотъемлемый этап взросления

Очевидно то, что положительная, благоприятная среда позволяет подросткам раскрываться и быть счастливыми, а «токсичная» среда заставляет их страдать: сильно и постоянно.

Травля не заканчивается с окончанием школы. Изменения мозга являются долгосрочными, а эмоциональные шрамы могут остаться на всю жизнь. Поэтому учёные утверждают, что крайне важно как можно быстрее останавливать любые попытки травли, где бы они ни возникали — ибо последствия катастрофически быстро становятся неотвратимыми.

5 Ученики и спортсмены способны реализовать весь свой потенциал только в условиях травли

Клетки мозга, сформированные в детстве, работают и в подростковом возрасте, образуя новые соединения, а неиспользованные постепенно отмирают. Следовательно, подростковый период является решающим для формирования или разрушения интеллекта человека. Именно поэтому попадание кортизола в мозг во время травли является настолько разрушительным: он повреждает мозговые структуры, которые влияют на способность учиться, память, концентрацию и принятие решений. Таким образом, режим травли, введённый учителем или тренером, никогда не позволит детям реализовать свой потенциал. Напротив, он нанесёт им серьёзный и длительный вред.

КРОМЕ МИФОВ

Родители, учителя, школьная администрация и законодатели должны объединиться, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения от любых видов жестокого обращения, включая и эмоциональное насилие или травлю со стороны взрослых. Нет смысла в том, чтобы защищать наших детей от двух видов насилия, закрывая при этом глаза на третий, не менее разрушительный вид.

Но если травля со стороны учителей всё ещё является скорее исключением, травля детей сверстниками никого не удивляет. Эпидемия травли не остановится, пока мы сами не остановим её. Но просто признать проблему мало, нужно ещё и постоянно бороться с ней. Эта борьба требует времени, сил и реального желания изменить то, что происходит в наших школах (да и в семьях часто тоже). Так что же уже сейчас может сделать каждый учитель, чтобы, несмотря на сложность ситуации, воспитать совершенно новое поколение — людей, для которых буллинг неприемлемое, а главное, необычное дело?

Вот семь шагов, которые вы можете сделать уже сегодня:

1 Учителю одобрять

Научить детей терпимости — не слишком хорошая цель. Кто хочет, чтобы его терпели? Каждый человек нуждается в одобрении.

2 Мыслите современно

Старые методы — наказывать детей, которые травят сверстников, — уже в прошлом. Намного действеннее будет объяснять ученикам, какие трагические последствия может иметь буллинг. Сейчас, к сожалению, полно сообщений о подростках, которые из-за травли покончили с собой — просто донесите до сведения обучающихся эту информацию. Разве хочет кто-то из них в буквальном смысле убить даже не слишком приятного одноклассника?

3 Введите сочувствие в расписание

Наказание виновного и предотвращение контакта между «задирой» и «жертвой» — мероприятия эпизодические, а потому не слишком действенные. Намного полезнее было бы ввести в расписание занятий регулярные уроки из новых для школьной программы, но таких важных в жизни предметов — «уважение», «сочувствие» и «доброта».

4 Избегайте ярлыков

Ни в коем случае не цепляйте на детей «ярлыки». Если ребёнка упорно называть «сорванцом», ему не останется ничего другого, кроме как безобразничать в знак протеста. Говорите только о действиях учеников, но ни в коем случае при этом не оценивайте личность ребёнка.

5 Привлекайте общество

Ученики должны узнать, что травля — это неприемлемо. А чтобы поверить в это, они должны это услышать от многих людей. Нужно приглашать гостей, желательно авторитетных среди молодёжи, возможно, даже местных знаменитостей, для проведения бесед о буллинге и его неприемлемости в престижных кругах общества. Также нужно создавать у обучающихся впечатление, что жизнь за пределами школы приятная и безопасная, а не запугивать их рассказами о том, какие ужасы их ждут после окончания школы, ведь эти рассказы настраивают на то, что вскоре придётся бороться за свою жизнь со всем миром, и заставляют заранее «точить когти» об одноклассников.

6 Развивайте творческие способности

Подойдите к этому вопросу творчески. Известно, что творчество прекрасно воспринимается детьми, а творческая работа помогает им значительно лучше усвоить то, что пытаются донести учителя. Объедините творчество с воспитанием! Вместе с учениками напишите сценарий и организуйте представление, посвящённое теме травли, или устройте выставку рисунков на эту тему.

7 Начинайте сначала

Начинать предотвращать травлю необходимо на уровне детского сада. Начинать в начальной школе уже слишком поздно. В самом начале нужно научить детей свободно и понятно выражать свои

чувства. Кроме того, важно объяснить детям, что жертву травли следует защитить, даже если все вокруг безразлично наблюдают за её страданиями.

А пока искоренить травлю не удалось (а такое положение вещей явно продлится ещё много лет), остаётся учить детей сопротивляться ей. Главное, что при этом необходимо объяснить — слова сами по себе ничего не значат, важны лишь эмоции, которые мы связываем с тем или иным словом. Ведь если, например, у родителей есть странная привычка ласковым голосом говорить ребёнку «ты мой дурачок», ребёнок будет считать слово «дурак» одобрительным, пока не столкнётся с ним вне своей семьи. А если ситуация полностью зависит от наших эмоций — нам вполне по силам её изменить!

СТРАТЕГИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Поэтому предложите ученикам действенную стратегию, которая помогает изменить свою эмоциональную реакцию на определённые слова и таким образом стать практически неуязвимым для обидчиков (хотя, если говорить откровенно, эта стратегия пригодится и большинству взрослых в нашем обществе...).



1 Изменить своё отношение

Этот метод лучше всего работает с младшими школьниками. Предложите им вспомнить все слова, задевающие их за живое. Составьте общий список этих слов. А потом предложите детям представить, что человек, который говорит эти слова, одет в костюм клоуна, или что у него из ушей торчат бананы. Или предложите им представить, что вместо «ты лошара» обидчик говорит «ты банан». Можете придумать любой смешной образ.

Чтобы приучить к этому детей, могут понадобиться недели, зато они научатся заменять «тяжелые» эмоции более «легкими», а может быть, даже смехом. Возможно, это поможет не всем вашим ученикам, но пригодится многим, особенно если вы не пожалеете времени на эти упражнения.

2 Понять, почему тебя хотят обидеть

Работая со старшими учениками, запишите на доске два вопроса.

1. Что из того, что вам говорят или делают ваши сверстники, может действительно разозлить вас? (*Распространённый ответ (у школьников США): «Когда говорят что-то неуважительное о моей маме.»*)
2. Зачем они говорят или делают это?

При обсуждении второго вопроса задайте дополнительные вопросы, такие как:

- Не потому ли они это говорят, что интересуются, как дела у вашей мамы?
- Не потому ли они это говорят, чтобы развеселить вас?
- Не потому ли они это говорят, чтобы помочь вам? Ученики быстро приходят к выводу, что это говорят или делают, чтобы досадить, задеть за живое.

Теперь предложите ученикам подумать о том, что нужно сказать или сделать, чтобы показать, что вам безразлично и задеть вас не удалось. Ученики обычно предлагают ответить на агрессию словами типа:

- «Я бы тебе разбил физиономию, но руки пачкаться не хочется».

- «Оскорблять меня совсем несложно, а вот я сделаю кое-что действительно сложное: не замечу обиды».

- «Я, наверное, чем-то очень тебя огорчил, что ты так хочешь мне досадить. Ты хочешь об этом поговорить?»

3 Понять, какой властью ты наделяешь своих обидчиков

Раздражаясь от чьей-то насмешки, мы отдаём власть над нашими чувствами и действиями обидчику. Чтобы помочь ученикам осознать это, обсудите следующие вопросы:

- ♦ Если кто-то говорит что-то обидное для вас, имеете ли вы право сердиться?
- ♦ Если вы сердитесь и отвечаете со злостью, как вы думаете, вы на самом деле делаете именно то, чего хочет ваш обидчик? Можете ли вы таким способом досадить ему?
- ♦ Если кто-то хочет, чтобы вы сердились, и вы сердитесь, кто управляет вашими чувствами?
- ♦ Хотите ли вы быть под властью того, кто вас обижает?
- ♦ Если у вас есть право злиться, но вы хотите сами управлять своими действиями, — что нужно делать?

Все эти методы разработаны для того, чтобы объяснить ученикам, что слова могут задеть тебя за живое только в том случае, если ты сам им это позволяешь. Есть много способов сохранить власть за собой даже в худшей ситуации. Но это умение требует регулярной практики.

По секрету всему свету

СЛОВА-РАЗРУШИТЕЛИ. ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

Существует множество факторов, как явных, так и скрытых, которые определяют наше самочувствие и здоровье. В последнее время появляется все больше фактов, подтверждающих теорию, что наше мышление, настроение, эмоции и речь играют не последнюю роль в первопричинах наших заболеваний. Как отмечают учёные: наши клетки и ткани «впитывают» все наши мысли и «слышат» абсолютно всё, что мы говорим

Буддисты большое внимание уделяют контролю над своим телом, речью, мыслями и уверены, что правильные, добрые слова способны

вылечить тело и душу, а плохие — незаметно разрушают, провоцируя болезни. Сегодня этот тезис подтверждают и учёные. Немецкий психотерапевт и основатель направления позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан, провёл большое экспериментальное исследование в этом направлении и выяснил следующее.

В повседневной речи абсолютно всех людей присутствуют слова и устоявшиеся фразы, которые программируют заболевания. Мы все их знаем и употребляем, не задумываясь, какой вред наносят они нашему организму и здоровью.

<http://www.epochtimes.com>