

Буллинг и травля



Кто-то самоутверждается за вас счет? Вас постоянно унижают и высмеивают? Вы чувствуете себя загнанным в угол? Значит вы подвергаетесь буллингу и травле.

Что такое буллинг:

Слово «буллинг» пришло из английского языка, где существительное *bully* значит «хулиган, задира, агрессор». Буллингу и травле могут подвергаться и дети, и взрослые, причем не только в реальной жизни, но и в интернете.

Буллинг - это отвратительное явление в любом обществе. Как правило, человек подвергается буллингу и травле без всякой на то причины, по причине низкой самооценки и переполняющей душу агрессора боли и агрессии. Целью буллинга может стать любой человек, однако жертвой становится только слабый человек, с уже заложенными в нем родителями вредными установками и комплексами.

Основная цель буллинга — самоутверждение за счет слабого максимально публичным образом.

Буллинг и травля происходят не только в школьной среде, хотя начинаются с детства. На самом деле часто буллинг начинается в семье. Агрессором при буллинге и травле в семье могут быть родители и старшие братья и сестры. При буллинге агрессор пользуется своим физическим превосходством над жертвой и подвергает его психологическому насилию. Далее буллинг и травля могут переходить в социальную жизнь, школу, институт, интернет. Взрослый человек может подвергаться буллингу и травле на работе. Буллинг не происходит случайно, он всегда является целенаправленным и регулярным действием по отношению к определенному человеку.

Буллинг не происходит случайно, он всегда является целенаправленным и регулярным действием по отношению к определенному человеку.



Признаки буллинга:

1. Насмешки и злые шутки.
2. Угрозы.
3. Оскорбления, унижение достоинства.
4. Распространение слухов и клеветы.
5. Использование чужих фото без разрешения для своих целей.
6. Физическое насилие.
7. Психологическое насилие.
8. Игнорирование и изоляция человека в группе.

По прошествии времени буллинг ужесточается и превращается в травлю. Особенно если жертва становится «непослушной» и не выполняет то, что от нее требует агрессор. Агрессор при буллинге и травле всегда имеет яркие антисоциальные наклонности и лишен сочувствия.

Агрессор при буллинге и травле всегда имеет яркие антисоциальные наклонности и лишен сочувствия.

Причиной буллинга является не поведение жертвы или ее особенности, а недовольство ее поведением со стороны агрессора. Буллинг и травля начинаются тогда, когда агрессор пытается сломить жертву и заставить ее «плясать под свою дудку». Если жертва решит, что в случае подчинения агрессору буллинг и травля прекратятся, она ошибается. Это иллюзия. После того как в результате буллинга человек начнет идти на поводу у агрессора и подчиняться ему, буллинг и травля не прекращаются. Просто к ним добавляется полная капитуляция жертвы, которая в глазах агрессора полностью теряет последнее достоинство.

Если жертва буллинга подчиняется агрессору, буллинг и травля не прекращаются!

Как правило, в буллинге и травле участвует не один человек. Есть агрессоры, есть наблюдатели. Эти психологически нездоровые люди чувствуют себя уверенно только добывая слабого. **Буллинг и травля для агрессора - это попытка поднять собственную низкую самооценку, которую когда-то уничтожили их близкие.** Однажды подсев на такой сомнительный метод решения своих психологических проблем как буллинг и травля, сложно с него слезть. В первую очередь потому что это требует совести и твердого намерения стать лучше, критично посмотреть на себя и взять ответственность за свое поведение. А это-то как раз и трудно тем, кто любит буллинг и травлю. Издеваться над слабым для них гораздо проще, чем честно посмотреть на себя.



К сожалению люди, которые используют буллинг и травлю против других, редко меняются сами по доброй воле. Либо их смиряет жизнь и их зло возвращается им самим и они оказываются на месте жертвы и осознают свое поведение, либо они не меняются вовсе. Буллинг и травля — это не просто поведение, это мировоззрение и метод решения собственных внутренних психологических проблем. После буллинга и травли одной жертвы, агрессор находит другую. Такие люди применяют буллинг в собственных семьях, в коллективе, в кругу общения.

Люди, которые используют буллинг и травлю против других, редко меняются сами по доброй воле.

Часто буллингом занимаются родственники, а жертва не может прервать с ними контакт боясь «обидеть» или получить еще больший буллинг. В этом случае буллинг сочетается с манипулированием, когда человеку внушают чувство вины и стыда, особенно если он прекращает общение. Вариант тут один — прекращать токсичное общение и перестать себя обесценивать. Буллинг в семье сочетается с противостоянием агрессора попытке жертвы снизить общение или прекратить его.

Буллинг и травлю практикуют психологически травмированные люди, которые таким образом пытаются поднять свою низкую самооценку.

Виды буллинга:

1. Моральное унижение.
2. Запугивание, угрозы, шантаж.
3. Физическое насилие.
4. Сексуальные домогательства.

В армии буллинг и травлю называют **дедовщиной** и это отдельная сложная проблема. Психологические нездоровые люди приносят с собой детские травмы и пытаются решить их в социуме в армии абсолютно нездоровым образом. Буллинг и травля могут возникнуть и на работе, среди коллег.



Как распознать буллинг:

1. **Длительность и периодичность.** При буллинге оскорбления и насилие не только один эпизод, а повторяющаяся регулярная ситуация.
2. **Наличие определенного агрессора.** Основным инициатором буллинга и травли выступает один или два человека.
3. **Участники буллинга имеют свои роли.** При буллинге и травле есть один агрессор, который издевается над жертвой, есть организаторы этого издевательства, наблюдатели активные и пассивные.

Агрессор в буллинге и травле:

Человек, который практикует буллинг и травлю в глубине души считает себя ничтожным, потому что ему это внушили его близкие. Он не может ответить им, а поэтому находит слабого и отрывается на нем. Свое унижение и боль он пытается унять через буллинг и травлю другого человека. Это немного снижает постоянную тревожность и заглушает комплекс неполноценности, однако лишь ненадолго.

Человек, который практикует буллинг и травлю в глубине души считает себя ничтожным, потому что ему это внушили его близкие.

Когда буллинг и травлю применяет взрослый человек, это говорит о том, что в одной из сфер своей жизни он является жертвой. Может быть к нему плохо относятся на работе или он живет с женой-тираном, а может быть его мать до сих пор прессингует и контролирует или обесценивает его.

Буллинг и травля в семье часто бывают в ответ на проявление свободы личности человека. Например, девушка пытается быть самостоятельной, учиться, работать, чего-то добиться в жизни. А ее братья — лентяи, которые не учатся и не работают, завидуют ее целеустремленности и пытаются ее унижать дома и даже поднимать на нее руку. На самом деле они недовольны своей жизнью и через буллинг и травлю сестры пытаются самоутвердиться. Если девушка сильная, то это бесполезно, потому что она все равно получает образование, находит работу и уходит от них в "свободное плавание". А они остаются наедине со своей токсичной агрессией, пока не найдут другую жертву. Как правило, это будут их жены с синдромом жертвы или дети.

Жертва буллинга и травли всегда страдает от множества проблем. Последствия такого психологического насилия всегда нешуточные.



Причины того, что человек становится жертвой буллинга:

1. В семье ребенку внушают, что он «не такой, как надо», недостойный любви.
2. Родители постоянно навязывают ребенку свое мнение.
3. Стрдание — единственная возможность ребенку получить немного внимания родителей.
4. Отсутствие личных границ.
5. Ложное чувство вины и стыда.
6. Синдром выученной беспомощности.
7. Холодные родители.
8. Непокрытая родителями потребность в безопасности.
9. Низкая самооценка.
10. Уверенность в том, что никто не поможет.

Как правило, жертвы буллинга и травли имеют предпосылки, чтобы стать таковыми.

Жертва буллинга и травли не имеет хорошего мнения о себе и не умеет давать отпор. «Благодаря» родителям такой человек считает, что он не может (и почти не имеет права!) постоять за себя. Когда есть внутренний запрет о том, что стоять за себя нельзя, защититься от буллинга и травли невозможно. Агрессоры всегда чувствуют такого человека и считывают с него невербальную информацию о том, как плохо он к себе относится.

Жертвы буллинга с детства учатся приспособливаться к социуму в плохом смысле, подчиняться ему, задвигая свое мнение, желания, чувства на последний план. Начинается это с семьи. Таким образом они легко становятся жертвами буллинга и травли, потому что роль жертвы для них привычна. Постоянное чувство вины и стыда, прививается в семье, где они не чувствуют тепла, уважения, любви, а наоборот, являются «козлами отпущения». Буллинг и травля лишь убеждают их в том, что они «не такие» и с ними "не все в порядке".



Жертвами буллинга становятся еще в семье, где человек становится "козлом отпущения".

Наблюдатели буллинга и травли:

Наблюдатели буллинга и травли — отдельная категория людей. При буллинге и травле есть пассивные и активные наблюдатели. Как правило, это тоже травмированные люди, которые бегут от своей собственной боли. Они-то и составляют важную часть буллинга и травли, потому что только когда агрессора поддерживает публика, можно говорить о том, что происходит буллинг и травля жертвы. Без искаженного понимания силы и власти буллинга и травли не было бы вовсе.

Наблюдатели буллинга и травли ненамного сильнее жертвы, просто пока агрессор не обратил на них внимания. Глядя на буллинг и травлю другого человека, наблюдатели внутренне боятся, что их постигнет та же участь, и поэтому всячески поддакивают агрессору и ведут себя как его свита. На самом деле, наблюдатели буллинга и травли всегда страдают от тревожности и страхов, не уверены в себе и часто имеют синдром жертвы и много других психологических проблем. И у агрессора, и у наблюдателей буллинга и травли часто бывают депрессии, не реже, чем у жертвы.

У агрессора буллинга и травли депрессии бывают не реже, чем у жертвы.

Любое поведение наблюдателя буллинга и травли, кроме защиты жертвы, является жестоким и аморальным и причиняет пострадавшему еще большую боль. Постоянно наблюдая буллинг и травлю других, человек становится черствым и бесчувственным к чужой боли. На самом деле наблюдатели буллинга и травли впервые становятся свидетелями насилия в семье, когда один родитель оскорбляет другого и часто пытается перетянуть ребенка на свою сторону.



Буллинг в семье:

Дети учатся буллингу в семье. Именно там прививаются ценности и взгляды ребенка и именно родители прививают детям такие деструктивные методы поведения, как буллинг и травля, которые они в дальнейшем дети несут в школьный социум.

Родители не думают, что их методы наказания в виде буллинга повлекут последствия. Они пытаются вырастить ребенка таким, как нужно им, «удобного», «послушного». И порой они обесценивают, высмеивают его мысли, чувства, желания, возвращают в нем чувство ложного стыда или вины, унижают его. Иногда психологическое насилие и буллинг в семье доходят до оскорблений, проклятий и физического насилия.

Жестокие и холодные родители вырастят либо агрессора, либо жертву буллинга и травли!



С чего начинается буллинг в семье:

- Родители унижают друг друга.
- Родители самоутверждаются за счет ребенка, унижая и обесценивая его.
- Агрессия в семье — норма.
- Родители применяют пассивную агрессию к детям.
- У детей часто устраиваются между собой «разборки».
- Родители делают из ребенка «козла отпущения» и взваливают на него ответственность за свои неудачи.
- Низко культурный уровень общения в семье.
- Употребление матерных слов родителями при детях.
- Использование сарказма и злого подшучивания в семье.
- Бойкот как мера психологического насилия в семье.
- Физическое насилие как норма в семье.



Все это дети несут с собой в социум и во взрослую жизнь. Отсутствие тепла, эмоциональной близости и поддержки родителей не позволяют ребенку иметь чувство безопасности. **Неудовлетворенная родителями базовая и первоочередная потребность в безопасности навсегда травмирует ребенка.** Возникающая в связи с этим постоянная тревожность копится в ребенке и он пытается снимать ее таким же способом, как и родители — через агрессию и буллинг других. Также любые злые слова родителей ребенок воспринимает как истину, поэтому словами родители ранят ребенка не меньше, чем применением физического насилия.

Злыми словами родители ранят ребенка не меньше, чем применением физического насилия.

Выражения, которые используют родители при буллинге ребенка:

- *Если ты не будешь есть, то тебя будут называть «Кощей Бессмертный»!*
- *После 6 часов больше не будешь есть, пора худеть уже!*
- *Ты скоро мамину одежду будешь носить, если будешь столько есть!*
- *И в кого ты такой тупица?*
- *Мне постоянно стыдно за тебя!*
- *Мне плевать, что ты хочешь есть! Сначала уроки сделай!*
- *Рыдать бесполезно, я тебя не буду жалеть!*
- *Иди порыдай в коридор, потом придешь!*
- *Это мой дом и мои деньги, ты пока ничего сам не заработал!*
- *Твое мнение никого не интересует!*
- *Сам разбирайся со своими проблемами, взрослый уже!*
- *Не дорос еще родителей учить!*
- *Ты без меня ноль без палочки!*
- *Ты пока еще никто, так что помалкивай!*

- *Вот заработаешь сам денег, тогда будешь командовать!*
- *Я тебя породил, я тебя и убью! Ты еще пожалеешь, что голос повысил на меня!*
- *У папы в детстве даже стола со стулом не было, а у тебя есть, вот и учись на пятерки!*
- *Мне никто не помогал, с 16 лет сама работала, вот и ты сам справляйся!*
- *Ты весь в папашу — придурка!*
- *Женщина должна помалкивать и слушаться!*
- *Кому ты нужна, такая ненормальная, вся в мамашу!*
- *Вот твой брат — молодец, а ты — размазня!*
- *Надо было тебя в детдоме оставить!*
- *И зачем я тебя родила?*
- *Ты не ребенок, а наказание!*
- *Как же ты мне надоел, куда бы тебя отправить?!*
- *Даже в школе с тобой не хотят дружить!*
- *Я не собираюсь решать твои проблемы!*
- *Ты мне отвратительна!*
- *Что ты ешь как свинья?*
- *Ты будешь делать только то, что тебе говорят!*
- *Куда ты одела такую юбку с кривыми ногами?*
- *У тебя некрасивый большой рот, поменьше улыбайся!*
- *У тебя плохие волосы, тебе не идет такая прическа!*
- *Над тобой все смеяться будут!*
- *Ты нас с отцом только позоришь!*
- *Мне стыдно, что ты мой сын!*
- *С такими оценками ты будешь дворником!*
- *После 18 лет не проси у меня ничего!*
- *Мы тебя в детдом сдадим!*
- *Ты мешаешь нам жить!*

- Если бы я не родила тебя, моя жизнь была бы намного легче!



В результате буллинга в семье ребенок приобретает такие установки:

«Я никому в мире не нужен!»

«Мои чувства не важны!»

«Бесполезно просить о помощи, никто не поможет».

«Я странный и ненормальный».

«Я страшный и уродливый».

«Я слабый и беспомощный».

«Только силой можно чего-то добиться».

«Либо я нападу, либо на меня».

«Я неудачник, у меня никогда ничего не получится»

Если ребенок привыкает к буллингу и травле в семье, он далее может применять буллинг и травлю в своей жизни с другими людьми. В результате буллинга и травли в семье у ребенка нет понимания себя, искажено мнение о себе и о методах взаимодействия с людьми. Когда базовые эмоциональные потребности ребенка не удовлетворяются, происходит травмирование и начинается деформация психики. Буллинг и травля в будущем со стороны такого человека являются его попыткой абсолютно нездоровым образом удовлетворить эти эмоциональные потребности.

Ребенок не просто так начинает применять буллинг и травлю на других детях. Это говорит о деструктивной обстановке в семье, психологической и физической жестокости, с которой он встречается в родительской семье.



Искаженные потребности, которые возникают в результате буллинга:

1. Потребность в самоутверждении. Если родители не дают ребенку поддержки и вместо этого подвергают его буллингу и травле, тем самым самоутверждаясь за его счет, он учится самоутверждаться за счет более слабых людей.

2. Потребность проявлять силу. Когда родители в ходе буллинга еще и применяют физическую силу, у ребенка тоже возникает потребность применять силу на других. В качестве физического воздействия применяется шантаж, запугивание, вербальные оскорбления.

3. Потребность во власти. Когда ребенку не дают чувствовать себя ценным и важным в семье, он ищет другие способы получить внимание и уважение, зачастую неправильные. Так буллинг и травля других детей становятся нездоровыми способами добиться авторитета и уважения.

4. Потребность «слить негатив» от буллинга в семье. Когда родители срываются на одном ребенке, он может срывать злость на других детях. От буллинга и травли в семье у ребенка копятся агрессия и обида, которые ему хочется вылить на других. Поскольку на взрослых это нельзя вылить, то страдать от него будут другие дети.

5. Потребность скрыть боль. Те переживания, боль и разочарование, которые возникают в душе травмированного ребенка от буллинга и травли в семье, не дают ему покоя. Часто, чтобы скрыть эти негативные эмоции, он одевает маску наглого задиры и применяет буллинг и травлю на других детях, в том числе потому что бессознательно или сознательно хочет скрыть собственную боль.

Нередко буллинг и травля возникают по причине зависти к кому-то. Через буллинг и травлю агрессор-завистник пытается мстить человеку, у которого есть что-то, чего не имеет агрессор. И это не обязательно что-то материальное, зависть может быть к талантам, чертам характера, мышлению человека, любви родителей.

Люди, практикующие буллинг и травлю, очень боятся выглядеть слабыми, поэтому таким нездоровым образом они пытаются создать иллюзию своей силы.



Буллинг и травля в интернете:

Отдельным видом буллинга является буллинг в интернете. Часто люди переносят туда буллинг из реальной жизни, но бывают случаи, когда буллингом и травлей занимаются целенаправленно даже по отношению к незнакомому человеку. Это могут быть группы обсуждения и сообщества в соцсетях или иные платформы с чатами.

Боль от буллинга и травли в сети не меньше, чем от буллинга и травли в реальной жизни. Не секрет, что в наше время люди проводят массу времени в интернете, общаясь

не только со знакомыми, но и с незнакомыми людьми. У школ есть свои чаты и группы обсуждения для детей и родителей, есть сообщества и многое другое. Если говорить о детях и подростках, то буллинг и травля онлайн могут довести их до таких же печальных последствий, как и буллинг и травля в реальной жизни, вплоть до самоубийства.

Последствия буллинга и травли:

1. Низкая самооценка.
2. Страхи и фобии.
3. Трудности в реализации в личной жизни и карьере.
4. Синдром жертвы.
5. ПТСР.
6. Социофобия.
7. Аутоагрессия.
8. Психосоматика.
9. Депрессия.
10. Суицидальные мысли.

В результате буллинга и травли человек находится в постоянном стрессе и «зарабатывает» себе ПТСР. Иногда человек полностью теряет радость жизни и смысл жизни. Он становится замкнутым, начинает избегать всякого общения с людьми и перестает думать о будущем. В результате стресса от буллинга и травли у него начинается психосоматика. Так тело говорит о страданиях души и просит о помощи. А также часто в результате буллинга и травли у жертвы начинается аутоагрессия, то есть агрессия направленная на самого себя, потому что на агрессора он ее не может направить.

Как правило буллинг и травля приводят к таким печальным последствиям еще и потому что человек не находит ни у кого поддержки. Близкие могут отмахиваться от него или даже винить его, лишь усугубляя ситуацию. Их бездействие, бездушие и обвинения могут окончательно сломить человека, особенно несовершеннолетнего.



Часто жертва в ответ на просьбы о помощи слышит такое:

- *Сама виноват, небось сам нарывался.*

- Не ной, что ты как нюня?
- Сам решай свои проблемы, уже взрослый!
- Мне некогда ходить в школу, сам разберись со своими одноклассниками!
- Ты что, ответить им не можешь?
- Надо было раньше думать, когда ты захотел перейти в этот класс!
- Нечего жаловаться, ябедничать нехорошо!
- Мы как-то жили и ты проживешь!
- Надо самой за себя стоять, а не папу звать все время.
- Не будь тряпкой!
- Ты просто лох и тебя любой может обдурить!
- Я пришла с работы уставшая, мне не до твоей ерунды!
- Раз учитель тебя не защитил, значит ты не прав!
- Ты бесполезный, даже за самого себя не можешь постоять!

Последствия для жертвы травли:

Если буллингу и травле подвергается слабый человек, то он может выбрать самоизоляцию как метод защиты от психологического насилия. Однако самоизоляция ведет развитию социофобии и дальнейшей депрессии, и даже мыслям о суициде.

В результате буллинга и травли человек не может создать здоровые отношения. Либо он будет выбирать партнера с синдромом спасателя, ища защитника, либо вообще никого не выбирают сами, а ждут когда выберут их. Как правило, таких людей выбирают абьюзеры и агрессоры, потому что они чувствуют в них синдром жертвы. Иногда в результате психологической травмы от буллинга и травли человек боится с кем-либо сблизиться и остается одиноким. Бывают и такие случаи, когда жертва буллинга и травли становится агрессором по отношению к другим людям, вымещая свою боль на них.



Последствия буллинга для агрессоров:

В человеке, который практикует буллинг и травлю, всегда есть смесь негативных эмоций. Он страдает от ненависти, зависти, обиды, агрессии. Травму от буллинга и травли можно

получить в детстве в семье или в школе, а можно получить в токсичных отношениях с абьюзером и психопатом. Особенно сильно буллинг и травля сказывается на психике жертвы до 25 лет, когда психика еще формируется.

Агрессор буллинга всегда страдает от ненависти, зависти, обиды и других негативных эмоций.

У агрессора всегда внутри огромное количество агрессии, которая выплескивается через край посредством буллинга и травли других людей. Это делает его антисоциальной личностью и делает здоровые отношения с ним невыносимыми для других.

Свита агрессора, наблюдатели, тоже не способны выразить свое мнение, они страдают от страхов, тревожности и низкой самооценки. Становясь наблюдателями буллинга и травли, они пытаются сместить внимание с себя на других. Наблюдатели всегда страдают от низкой самооценки.

Что делать, если вы подвергаетесь буллингу и травле:

1. Помните, что вы не одиноки!
2. Не нужно испытывать стыд или вину, вы ни в чем не виноваты!
3. Ваш агрессор на самом деле человек с низкой самооценкой.
4. Вы не должны терпеть издевательства над собой.
5. Важно обратиться за помощью!
6. Определите с психологом точную причину выбора вас в качестве жертвы.
7. Проработайте свои травмы и вредные установки.

Если жертва буллинга и травли ребенок, то он не справится самостоятельно!



Как вести себя ребенку при буллинге и травле:

1. Не молчать! Обращаться к родителям, учителям, директору, школьному психологу, школьной медсестре и другим взрослым.
2. Не вступать в прямой конфликт с агрессором.
3. Обратиться с родителями к психологу, чтобы понять причины буллинга и травли и

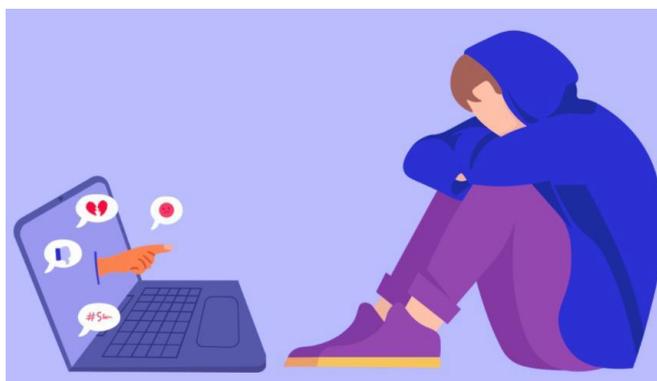
избежать их в будущем.

4. Собирать доказательства буллинга: сообщения, скриншоты, аудио и видео записи.

Если ребенок стал жертвой буллинга и травли, значит в семье происходит что-то, что делает его слабым, уязвимым и прививает ему синдром жертвы или выученной беспомощности. Либо родители его гиперопекают, либо они игнорируют его, либо авторитарны. В любом случае, к ребенку нет здорового отношения.

Если ребенок стал жертвой буллинга и травли, значит в семье происходит что-то, что делает его слабым и уязвимым!

Задача родителей — не только одевать и кормить, но и защищать, а также воспитать психологически здорового ребенка! Важно заниматься детьми и их эмоциональным состоянием, изучать этапы психологического развития детей, удовлетворять их психологические потребности, и вести конструктивное воспитание и создать в семье здоровую атмосферу. Только это можно назвать настоящей любовью и заботой о ребенке!



Если ваш ребенок подвергается буллингу и травле в школе:

1. Подумайте, что вы сделали, чтобы ребенок был уязвимым.
2. Не вините его в буллинге и травле!
3. Не ждите, что проблема решится «сама».
4. Обратитесь к психологу, чтобы наладить отношения в семье и самооценку ребенка.
5. Обратитесь к руководству школы и, если надо, в полицию.

Если вы столкнулись с проблемой буллинга и травли и хотите разобраться с этой проблемой раз и навсегда, работа с психологом поможет вам! Никогда не поздно перестать быть жертвой, все в ваших руках!

Помните, что работа с психологом поможет вам!