

## Психологическая копилка\_ статья для родителей «Буллинг в семье»

В последнее время много говорится о буллинге, описаны его критерии и способы борьбы с ним. Чаще всего про буллинг говорят, когда ребенок попадает под агрессивное поведение, травлю в школе или в других группах сверстников.

Однако важно знать и осознавать, что пример буллинга, своеобразное «разрешение» и научение ему, наши дети получают именно в семье.

Семья - самая главная инстанция, где формируется личность, ее поведение, способы выражения и взаимодействия. Поэтому насколько они адекватны у детей – в очень большой степени зависит от семейной системы. Цель данной статьи, отобразить какие именно формы поведения, обращения, воспитания, пассажи семейного взаимодействия приводят, допускают, разрешают и провоцируют буллинг среди детей.

Начнем с обозначений. Согласно википедии, травля (жарг. буллинг — bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. В английском слово bully — означает хулиган, драчун, насильник. Таким образом, буллинг — это настоящий психологический террор, травля одного человека другим, тогда, когда группа других или участвует в этом или пассивно наблюдает за насилием.

Проявление буллинга: задиранье, высмеивание, унижение, игнорирование (бойкот), физическое воздействие, толкание, пинание, дергание, избивание т.п.

Обзывания, непристойные шутки, сплетни — называют моббингом, но это не имеет существенного значения. Потому что все это - насилие. И в большинстве случаев, впервые дети с этим сталкиваются именно в семье. К сожалению, взрослые, часто не задумываясь о сути и последствиях, нередко применяют эти методы в качестве воспитательного воздействия. Ведь чтобы получить послушного, «удобного» ребенка, всего лишь стоит высмеять его, обесценить как личность, вызвать чувство вины, стыда, несостоятельности, неуверенности в себе и показать что он никто и ничто по сравнению с другой «сильной» фигурой. Личностные позиции, формы поведения, ценности, моральные принципы и табу – результат семейной системы. Семья формирует агрессоров, жертв или управляемую толпу. Дети, которые наблюдают насилие в семье по отношению к себе или другим родственникам, выберут одну из трех ролей - стратегий поведения, характерно проявляющихся в буллинге: Агрессоры (т.н. лидеры, но я бы назвала «антилидеры») – это собственно те, которые буллят, нападают, унижают. Жертвы – те, которых буллят, которые терпят, редко обращаются за помощью или все же пытаются противостоять, но безуспешно.

Большинство - активные или пассивные участники, свидетели - те, кто стал уже настолько не чувствительным (привык, адаптировался к ситуациям насилия и жестокости), что спокойно! себя чувствует, когда это происходит или приобщается к «сильнейшим».

Все дети рождаются хорошими, способными к доброте, заботе, любви, дружбе, взаимопомощи и т.п. Если (и это важный момент!) они это видят, наблюдают и чувствуют по отношению к себе от близких родных и значимых взрослых. Есть процент, он был всегда, и к сожалению в последнее время растет, деток с признаками психопатического поведения. Это трагедия и большая трудность для всех окружающих такого ребенка. Поскольку у них не развивается эмпатия, сочувствие, совесть, ответственность, доброта; уровень страха, чего бы то ни было (наказания в том числе) значительно ниже, чем у других детей без признаков психопатии, и это обусловлено как социальными, так и биологическими факторами – поэтому методы воспитания практически неэффективны.

Но еще раз обращаю внимание, что это все же небольшой процент детей из общего количества.

Так же, по мнению Э.Берна и других уважаемых авторов, исследователей, психотерапевтов, каждый из нас рожден Принцем или Принцессой, т.е. способным быть сильным, расти, развиваться, достигать поставленных целей и быть просто счастливым. Из этого следует, что т.н. Преследователи, Жертвы, Лузеры, Неудачники – это результат воздействия социума. А поскольку такие важные решения закладываются в достаточно раннем возрасте до 6 лет – именно семья нас нарекает быть победителем по жизни, преследователем, жертвой, козлом отпущения или мальчиком для битья.

И тут важный НЕриторический вопрос: почему психически здоровые и развитые дети ведут себя жестоко? Ведь они могут осознавать, что это плохо, могут слышать голос своей совести, чувствовать, как неприятно, обидно, страшно их жертвам, но продолжают так поступать... Ответ: пример отношения в семье между ее членами и к детям в частности.

Примеры негативного родительского поведения:

Если папа унижает маму, а мама – папу;

Если взрослые самоутверждаются за счет ребенка (игра «я начальник - ты дурак»);

Если агрессивное поведение в семье – обычное дело (игра в «горячую картошку», папа обидел маму, мама – сына, сын – кота);

Если жесткий стиб, дедовщина, «разборки» между сиблингами – нормальное частное дело;

Если взрослые перекалывают ответственность на детей – за свои эмоции, за свои неудачи (своеобразная игра в козла отпущения);

Если уровень общения в семье примитивный низкокультурный, который ребенок воспринимает как допустимую норму;

Если вместо участия и поддержки - сарказм, издевка;

Если игнор, бойкой, другие виды эмоционального и даже физического насилия присутствуют в семье – дети воспринимают это как допустимые формы взаимоотношения и в социуме.

Жестокое обращение, постоянно высокий уровень стресса ребенка, внутреннее ощущение небезопасности, тревоги, которую надо как-то снять - являются пусковыми механизмами девиантного поведения.

Иногда взрослые на автомате говорят ужасные, токсичные, унижающие, ломающие личность фразы, даже не задумываясь о последствиях.

Например:

- Ты тощий как Кощей;
- Заканчивай «жрать», на тебе ни одни штаны не сходятся!
- Ну почему ты такой глупый?
- Мне наплевать, что ты хочешь...
- Хочешь реветь – реви за дверью!
- Вон с глаз моих!
- Мне все равно, что ты говоришь...
- Мне не до твоих чувств/проблем, разбирайтесь сами;
- Яйца курицу не учат!
- Молокосос! Ты вообще никто без меня! Ты – пустое место!
- Да я тебя... Да я тебе...
- Ты пожалеешь, что родился!
- Если ты не делаешь то, что я требую, то со всеми своими проблемами справляйся сам;
- На меня не надейся, мне никто не помогал, я сам справлялся!
- Не будь тряпкой, давай сдачи!
- Что значит страшно?
- Твой папаша – неудачник. Будешь его слушать, станешь таким же неудачником.

- Женщина в семье – чтобы молчать и подавать на стол, запомнила?

Ты такая же «дурра» никому не нужная, как и твоя мама...

Что слышит ребенок:

- Я никому не нужен;

- Я не ценен;

- Я не могу рассчитывать на помощь;

- Мне никто не поможет;

- Я слабак;

- Чтобы меня не считали слабаком, я должен нападать;

Решения ребенка и подкрепляющая «народная мудрость»

- Со мной всегда так было, и всегда так будет....

- «Лучшая защита – нападение»;

- С волками жить, во волчьи выть;

- Выживает сильнейший, природный отбор;

- Моя хата с краю;

- Инициатива наказуема и т.п.

Опасность в том, что ребенок привыкает к тому, что с него смеются, подтрунивают, поддразнивают («с любовью и наилучшими намерениями» по словам некоторых родителей). Поначалу он чувствует дискомфорт и бессилие, желание и неспособность остановить это издевательство. А затем у него вырабатываются защитные механизмы, как пережить эту травлю внутри:

- вытеснение (ничего не помню)

- отрицание (да мне и не обидно совсем, ничего такого не было) и другие, их много.

Но! Не формируются адекватные способы противостоять бесчинству, попросить о помощи, защитить себя, остановить безобразие, быть лидером «добрых сил и дел».

В результате такого родительского поведения и стилей воспитания у детей формируется много, искривленных представлений о себе и других, о правилах «взаимодействия этого взрослого мира», неудовлетворенных потребностей, которые пытаются удовлетворить искаженными, если не сказать извращенными, способами.

Например:

- Потребность самоутвердиться.

Это происходит тогда, когда взрослые не помогают и поддерживают, а всерьез соревнуются, конкурируют, отыгрываются и самоутверждаются на детях. Если взрослые смеются, дразнят, буллют младших, воспринимая это за невинные шутки, дети, как в игре «горячая картошка», так же самоутверждаются на еще более младших или слабых.

- Потребность проявить свою силу.

К сожалению, нередко среди взрослых и, соответственно, их детей, силой считается исключительно физическое воздействие, запугивание, шантаж, манипулирование, оскорбление другого и проявление всякого вида власти. По понятным причинам дети этих родителей, силу будут проявлять через деструктивное воздействие такого рода.

- Потребность быть значимым, влиять, вести за собой.

- Потребность быть важным, ценным, услышанным для многих детей остается нереализованной. Родителям некогда, не интересно, есть более важные вещи и темы, фигуры и авторитеты. Это печально и грустно. Ведь каждому из нас важно знать и ощущать безусловное принятие (что тебя просто любят таким, какой ты есть), а так же уважение, внимание к достижениям, успехам, проявлениям, победам и т.д. Очень часто, когда «хорошими» способами внимание взрослых не удалось привлечь, интерес взрослых, «уважение» и статус среди сверстников достигается отнюдь не благими способами.

- Потребность сбросить то эмоциональное напряжение, которое образовалось вследствие

насилия над собой. Наказали старшего ребенка, а он вскоре «наказал» младшего. Подавленный гнев и обида, которые небезопасно выразить и возразить взрослой фигуре требуют своего выражения. Для этого и находится «мишень» над которой хочется безвозмездно поиздеваться.

- Потребность за демонстративным агрессивным и жестоким поведением скрыть свои переживания, страхи, разочарования и т.п.

Подростковый возраст очень непростой своим неравномерными этапами или даже скачками психологического и физического развития, когда уровень притязаний намного опережает уровень возможностей. В этом возрасте много критики и самокритики, неудовлетворенности собой, разочарований, фрустраций, подкрепляемых гормональными скачками. Много страхов, сомнений. Очень важно, чтобы дети имели безопасную возможность быть принятыми, быть близкими, делиться своими самыми сокровенными переживаниями с добрыми любящими близкими взрослыми, которые смогут разделить этот огромный эмоциональный накал. Если так не случается, эмоции все равно найдут выход, только не всегда безопасным экологичным способом. Иногда, чтобы доказать себе, что «я не лузер», приходится делать это за счет других.

Жертвами тоже так просто не становятся. Для этого нужны предпосылки.

Что может стоять за этим? Если в семье буквально вдалбливают в голову, что ты не такой, как надо; надо быть другим; ходить не на скрипку, а на бокс; быть похожим не на маму, а на папу и т.п.

- Потребность – желание - способ привлечь внимание к себе. Если родители в обычные дни не сильно интересуются, а обращают внимание только, если ЧП, если заболел, побили, отобрали мобильный и т.п.

Несформированные личные границы. В норме, когда кто-то нарушает мои физические, материальные, эмоциональные границы – здоровая эмоциональная реакция чувство гнева. В результате, которого выделяется энергия, чтобы постоять за себя, защититься, дать отпор. Но если есть психологический запрет стоять за себя - дать отпор агрессору становится практически невозможным. Дети часто вынуждены приспособливаться к социуму, привыкают быть жертвой, становятся вечно виноватыми, «козлами отпущения». На чувстве вины, стыда, несостоятельности формируется жизненная позиция «Я не ОК».

Если в семье ребенок часто себя чувствует слабым и незащищенным, недостойным иметь свое мнение, желания, мысли, уверенности в своем праве на защиту у него нет. Со своими проблемами вынужден справляться сам. А ведь детям, наоборот, для обретения силы как раз очень нужна поддержка, защита взрослых, их тыл, это и придает им силы в будущем эффективно самостоятельно решать свои проблемы.

Третья сторона - активные или пассивные свидетели насилия. Лично меня эта категория беспокоит больше всего. В толпе, ответственность рассеивается, поведение и моральные принципы становятся более примитивными и низменными. Это грустно и страшно, но средневековое «хлеба и зрелищ» до сих пор рулит современными подростками, когда дети устраивают между собой «корриду» или «петушиные бои». Если есть конфликт между «задиракой» и «ботаником» это не обязательно буллинг, и не обязательно, что задира победит. Буллинг - когда агрессора поддерживает большинство.

Когда ценности нивелируются, какая-то часть общества (класса, группы детей) приобщается, переходит, поддерживает, более сильного, но не более правого! Именно искривленное понимание силы (агрессии) как ценности и дает состояться такому явлению как буллинг.

Про тех, кто держит условных нейтралитет тоже важно сказать отдельно. «Моя хата с краю», «кто сильнее тот и прав», «выживает сильнейший» и т.п. взрослые научения, формируют ужасную безнравственность, жестокость и черствость.

Среди школьных педагогов и психологов тема буллинга достаточно актуализирована. Но никакая профилактическая работа не даст ожидаемый эффект, пока именно родители не проникнутся, озаботятся вопросами своей психологической грамотности и здорового

поведения. Чтобы воспитать физически и психически здорового ребенка, достойного члена общества, важно изучать этапы психологического развития детей, знать и удовлетворять их психологические потребности, руководствоваться методами грамотного воспитания, способами эффективного здорового взаимодействия в семье.

Тема буллинга – это тема психологических границ и морально-этических ценностей общества. Если хотя бы у одного члена семьи границы не сформированы (он нарушает чужие или нарушают его), тщетно ждать что границы детей сформируются адекватно. Понятия и ценности «что такое хорошо и что такое плохо» - так же закладываются родительским примером.

Мать Тереза говорила, что именно доброта спасет мир. Поэтому, дорогие родители и взрослые, очень хочется пожелать всем нам, чтобы доброта, человечность, нравственность, уважение, были не просто словами, а теми истинными ценностями, которые исповедуются в семье и прививаются нашим детям.

Источник: <https://psy-practice.com/publications/vzroslye-i-deti..>

© [psy-practice.com](https://psy-practice.com)