

Способы совладания с буллингом в колледже

Педагог-психолог:
Руденко Светлана Николаевна



Буллинг-(от англ. Bully-насильник, хулиган, драчун)- психологический террор, избиение, травля одного человека другим длительное время.

Основные признаки:

- - неравенство сил агрессора и жертвы
- -повторяемость насилия
- -острая эмоциональная реакция жертвы



Эмоциональное совладание с буллингом

- наличие отрицательных эмоций, раздражения, обиды, страданий или эмоционального самоустранения



Интеллектуальное совладание с буллингом

- переключение мыслей с буллинга на другую ситуацию
- игнорирование буллинга
- придание нового значения и смысла неприятной ситуации



Типы адаптации подростка к психотравмирующей ситуации буллинга

- Актуальное сопротивление
- Пассивное сопротивление
- Отказ от сопротивления
- Бегство от травли
- Проблемно-усугубляющее поведение



Активное сопротивление буллингу

- силовое противоборство
- поиск «группы поддержки»
- поиск путей налаживания мира
- нет страха потери авторитета, престижа
- ситуативный гнев не перерастает в ненависть
- нет фатального восприятия травли



Пассивный протест против буллинга

- Плач, истерики
- психосоматические реакции-заикание, невротические тики, энурез и т.д.
- беспомощность
- озлобленность, брюзжание, гипертрофированная жалость к себе
- отказ от критического пересмотра своего поведения
- катастрофическое мышление с переживанием безнадежности

Отказ от сопротивления буллингу

- личностная тревожность, пессимизм
- неверие в поддержку, переживание одиночества
- сомнение в целесообразности сопротивления с депрессивным переживанием, обвинениями в свой адрес
- по мере продолжения буллинга углубление депрессии и суицидальные мысли



Отрицание буллинга

- психологические механизмы защиты: отрицание очевидного, вытеснение – «забывают» эпизод буллинга, рационализация- оправдывают буллинг своими «поводами», или интерпретируют буллинг как нормативное поведение
- перевод насилия в шутку, школьную возню, в недоразумение
- низкая самооценка, инфантильность
- «игровые» отношения к травле ведет к росту напряженности и срыву

Бегство от буллинга

- избегание контактов с буллями и мест, с ними ассоциируемых
- низкая самооценка, высокая тревожность, низкий статус в студенческом сообществе
- высокий риск трансформации избегающего поведения в аддиктивное (игровая, интернет, химическая зависимость)



Псевдоактивное сопротивление

- усугубляет виктимную ситуацию
- brutальная ответная агрессия с несопразмерно жестоким характером , усугубляющим ситуацию

