**«Профилактика буллинга в школьной среде»**

Мы  познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками.

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость.Часто в классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.

**Буллинг**(от англ. bullying – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

**Выделяют следующие виды буллинга:**

**Психологическое (моральное) насилие:**

**1)вербальный** (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться [взрослым](https://www.google.com/url?q=http://www.manrise.ru/&sa=D&ust=1588163302790000), перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву,  оскорбления, обзывательства, клички.

**2**)**социальное исключение**(бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой;

**3)кибербуллинг** – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайне (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

**4)физическое насилие -** избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и  др.

**По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:**

1. словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).
2. бойкот,
3. физическая расправа.
4. распространение слухов и сплетен,
5. воровство.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга  выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

**По статистике,  больший процент детей за помощью при буллинге  не обращаются:**

62%  детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

**2% рассказали родителям**

**Почему дети не обращаются за помощью?**

1. Хочет справиться с этим самостоятельно
2. Дети могут бояться реакции от обидчика
3. Опасается, что накажут за слабость
4. Чувствуют, что никто о них не заботится
5. Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут.

**Распределение ролей в буллинге.**  
Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.  
**Инициаторами**выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса.

-дети, страдающие  от насилия в своей семье и  компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе.

-школьники, стремящиеся к лидерству, власти, самоутвердению за счет других.

-легко  возбудимые  и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

-часто нарушают дисциплину.

-склонны обвинять других в своих проблемах.

-агрессивные дети.

-физические сильные дети.

**Жертвой или объектом буллинга:**

* часто становятся робкие,
* тихие дети,
* нередко физически слабые,
* дети с нестандартной внешностью,
* особым прилежанием в учебе,
* чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность,  отстоять ее.
* талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
* дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

**Жертвой буллинга может стать любой ученик.**

Возможные роли непопулярных школьников:  «Шут»,«Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры»: агрессор-нападающий, отвергаемый агрессор, «Ябеды»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОКОРНЫЕ** | **АГРЕССИВНЫЕ** |
| * им свойственна отрицательная «Я-концепция», часто представляют себя неудачниками, глупыми, стыдливыми и непривлекательными людьми; * могут находиться в одиночестве, не проявлять агрессии и отдаляться от группы школьников. * страдают от низкого чувства собственного достоинства; * интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками; | * сверхагрессивные и эмоционально нестабильные; * легко раздражаются и впадают в состояние гнева, поддаются провокациям; * не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания; * не используют агрессию в качестве инструмента для достижения цели; * используют агрессию в качестве мести; |

**Возможные последствия для жертвы:**

социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, ПТСР, риск суицида.

**Свидетели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Активные помощники** | **Пассивные сторонники** |
| * подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием); * могут подначивать, провоцировать; | * в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых |

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что  они не пытаются помочь пострадавшим.  Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

**Защитники**

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

* Устойчивая система ценностей.
* Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
* Способны самостоятельно регулировать свое поведение;
* Оптимистический эмоциональный фон.

**Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?**

Если ваш ребёнок:

* неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидных причин;
* никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, , и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

**Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?**

* Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).
* Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
* Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
* Сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;
* Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
* Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
* Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю» (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).; «Ты в этом не виноват» (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось» (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).«Хорошо, что ты мне об этом сказал»(это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне

* Выражайте сочувствие без оценок и     комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
* Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
* Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.
* Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.
* Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильно решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

**Если ваш ребенок — обидчик**

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

* остановить ребенка-обидчика,
* создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.
* Вам нужно попытаться  заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

**Как этого добиться?**

* Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
* Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
* Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
* Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
* Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
* Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
* Развивайте эмпатию.

**Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге**

**И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?**

* Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
* Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
* Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
* Создать эмоционально-благоприятную атмосферу  в семье, вовлечение   ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в  семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте  и т.д. );
* Внимательное  отношение  к эмоциональному состоянию ребенка;

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и беззащитности.

**Родители вместе с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| **Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:** | **Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга:** |
| • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.).   * «Класс коррекции» (2014г.) | В.К. Железняков «Чучело». • Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка». • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут». |

Говорите что вы любите.  Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства может включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, возможны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей «Детская линия».