**Школьная травля или что такое буллинг?**

**Цель:** познакомить с понятием буллинг, его типами и путем предупреждения среди детей и подростков.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 7-ых классов.

**Дополнительные материалы:** разбор ситуации.

**Ход беседы:**

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Подобное поведение, в котором учащегося называли раньше «белой вороной», «козлом отпущения», жертвой « школьной дедовщины», а теперь жертвами буллинга.

Буллинг - это длительное физическое или психическое насилие со стороны человека или группы в отношении другого человека, не способного защитить себя. Это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный человек или группа людей получает удовольствие, причиняя боль или насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, завладевая имуществом более слабого. Пострадавшие склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах и унижениях.

Буллинг разнообразен, это не только физическая агрессия, скорее и чаще – психологическая. Насилие во взрослых коллективах (например, травля одного из сотрудников директором или кем-то из коллег при попустительстве директора) называется моббингом (в других источниках - организационным буллингом).

Сами дети часто скрывают, что их преследуют и травят одноклассники: обращайте внимание на тревожные «звоночки». Нужно безотлагательно выяснить, всё ли в порядке, если ребёнок:

* постоянно находится в подавленном настроении;
* стал получать низкие оценки;
* ищет предлоги, чтобы не идти в школу;
* по дороге в школу и домой выбирает обходные маршруты;
* приходит домой с испорченной или грязной одеждой, порванными учебниками и тетрадями;
* то и дело «теряет» вещи и карманные деньги;
* отказывается выходить играть во двор;
* часто приходит домой с синяками и ссадинами;
* не встречается с одноклассниками, не приглашает их домой и не ходит в гости;
* стал замкнут или вспыльчив, срывает зло на младших братьях и сёстрах.

Буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.

|  |  |
| --- | --- |
| Инициатор | Один или двое детей, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса. |
| Преследователь | Дети, которые «по указке свыше» третируют жертву, подхватывая жестокую игру. Они наравне с зачинщиками преследуют ребенка, смеются над ним. Часть преследователей это делают, подчиняясь чувству толпы, другая – «от нечего делать», а третья – из боязни самим стать объектом буллинга. Дети данной группы легко поддаются к манипуляциям и чужому влиянию. |
| Наблюдатель | Напрямую не принимают участия в травле, но и не препятствуют ей. Исходя из того, что у них не хватает духа прекратить преследование другого человека, они становятся его безмолвными свидетелями, поощряющие травлю своим бездействием. |
| Жертва или объект буллинга | Часто становятся робкие, тихие дети, нередко физически слабые. Они могут выделяться в коллективе своей нестандартной внешностью, особым прилежанием в учебе, талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами. У таких детей может быть слишком высокое о себе мнение или, наоборот, заниженная самооценка. |
| Защитник преследуемого ребенка | Если он обладает авторитетом или действует не в одиночку, способен прекратить буллинг. Но бывает и такое, что сам защитник затем становится жертвой. |

Агрессивный или гиперактивный школьник, предчувствуя возможность стать жертвой буллинга, сам становится его инициатором. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть  изгоем.

**Выделяют несколько типов буллинга:**

**1. Вербальный (словесный) буллинг**

**Что это такое:** это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. п.).

**Пример:** один ребенок говорит другому ребенку: «Ты очень, очень жирный, прямо как твоя мама».

**Характерные признаки:** дети, подвергшиеся вербальному буллингу, часто замыкаются в себе, становятся капризными или имеют проблемы с аппетитом. Они могут рассказать вам об обидных словах, которые кто-то произнес в их адрес, и спросить вас о том, правда ли это.

**Что необходимо делать:** во-первых, необходимо учить детей уважению. С помощью собственной модели поведения укреплять мысли о том, что каждый заслуживает хорошего отношения, – благодарите учителей, хвалите друзей, проявляйте доброе отношение к работникам магазинов. Лучшая защита, которую могут предложить родители, – это укрепление чувства собственного достоинства и независимости своего ребенка и его готовности принять меры в случае необходимости. Обсуждайте и практикуйте безопасные, конструктивные [способы реагирования](https://childdevelop.ru/articles/psychology/505/) вашего ребенка на слова и действия хулигана. Вместе придумывайте основные фразы, которые ребенок может сказать своему обидчику твердым, но не враждебным тоном, например: «Твои слова неприятны», «Оставь меня в покое» или «Отстань».

**2 .Физический буллинг**

**Что это такое:** физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается во многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом.

**Пример:** с ребенка прилюдно стягивают брюки на детской площадке.

**Характерные признаки:** когда это происходит, многие дети не рассказывают своим родителям об инциденте, поэтому необходимо следить за возможными предупреждающими сигналами и косвенными признаками, такими как необъяснимые порезы, царапины, ушибы, синяки, отсутствующая или порванная одежда, частые жалобы на головную боль и боль в животе.

**Что необходимо делать:** если есть подозрение, что ребенка подвергают физическому насилию, начните случайный разговор – спросите, как дела в школе, что происходило во время обеда или на перемене, по дороге домой. На основе ответов выясните у ребенка, вел ли кто-нибудь себя оскорбительно по отношению к нему. Старайтесь сдерживать эмоции. Подчеркните важность открытой, постоянной связи ребенка с вами, учителями или школьным психологом.

**3. Социальный буллинг**

**Что это такое:** социальное запугивание или буллинг с применением тактики изоляции предполагает, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то трапеза за обеденным столом, игра, занятие спортом или общественная деятельность.

**Пример:** группа девочек в танцевальном классе обсуждает вечеринку в выходные и обменивается фотографиями, не обращая при этом никакого внимания на одну девочку, которую дети решили не приглашать, делая вид, что ее не существует.

**Характерные признаки:**  изменение настроения ребенка, нежелание поддерживать участие в компании сверстников, больше стремится к [одиночеству](https://childdevelop.ru/articles/psychology/171/). Девочки чаще, чем мальчики, испытывают социальную изоляцию, невербальное или эмоциональное запугивание. Переживание от социального булинга может длится намного дольше, чем от физического.

**Что необходимо делать:** необходимо находить время для общения с детьми каждый день после школы. Нужно помогать детям искать положительные моменты, учить обращать внимание на хорошие качества детей и убеждать, что есть люди, которые любят и всегда готовы позаботиться. Следует стремиться помогать налаживать контакты не только в школе, но и в дополнительных кружках и секциях, развивать таланты и интересы.

**4. Киберзапугивание, кибербуллинг**

**Что это такое:** киберзапугивание или буллинг в киберпространстве заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов с помощью электронной почты, текстовых сообщений и сообщений в социальных сетях.

**Пример:** кто-то размещает в социальных сетях следующий текст: «Петя полный неудачник. Почему кто-то вообще с ним общается?! Он же гей».

**Характерные признаки:** такие ребята много времени проводят в интернете общаясь в социальных сетях, после нахождения в сети детям становится грустно и тревожно. Даже если он читает неприятные сообщения на своем компьютере, в телефоне или планшете, это может быть его единственным способом социализации. Также обращайте внимание, есть ли у ребенка проблемы со сном, просит ли он остаться дома и [не ходить в школу](https://childdevelop.ru/articles/school/37/), или отказывается от любимых занятий.

**Что необходимо делать:** сообщения оскорбительного характера могут распространяться анонимно и быстро, что приводит к круглосуточному киберзапугиванию, поэтому следует установить домашние правила пользования Интернетом. Подросткам следует знать, что, если он подвергается киберзапугиванию, он не должен втягиваться, реагировать или провоцировать обидчика. Вместо этого ему необходимо сообщить о кибурзапугивании взрослым и спланировать совместным план действий в решении сложившейся ситуации.

Ситуация для разбора: предложите родителям прослушать нижеприведенную ситуацию. После чего предложите ответить на несколько вопросов, которые помогут разобраться в ситуации более продуктивно.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Вопросы для обсуждения |
| Уже третий день Костя не хочет идти в школу, объясняя это тем, что у него болит голова. Но мама не верит ему, потому что в последнее время он всё время приходит домой в синяках, говоря, что упал, что нечаянно ударился…В общем, все синяки у него без особых причин.Ну, а мама считает, что Костя почему-то вдруг начал обманывать и, наверное, просто дерётся со сверстниками, хотя раньше был скромным тихоней.И поэтому вместо того, чтоб его пожалеть, расспросить поподробнее что с ним случилось, лишь ругает его, называя обманщиком, когда он ей твердит, что болит голова. И конечно же требует, чтобы шёл в школу. | 1. Может ли ребенок оказаться в ситуации буллинга исходя из истории?
2. На что маме необходимо обратить особое внимание?
3. Какой тип буллинга совершен?
4. Как следует вести себя маме дальше?
 |

**Как помочь ребенку?** (общие рекомендации на все виды буллинга)

1. Уделите должное внимание проблеме. Самое страшное, что может быть во время травли ребенка, это бездействие его родителей. Недопустимо самоустранятся от решения проблемы, и игнорировать само ее существование.
2. Окажите поддержку своему ребенку. Откровенно поговорите с ребенком, выясните, какой форме преследования он подвергается, насколько высока вероятность угрозы его жизни. Обязательно поддержите «Ты правильно сделал, что все мне рассказал. Ты не виноват, что оказался объектом издевательств. Я тебе помогу!».
3. Обратитесь с трудностью к педагогическому составу и администрации школы. Совместный подход к решению проблемы поможет конструктивно решить сложившуюся ситуацию.