

**ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ.**

**Буллинг** – многократное психологическое давление на человека, жертва которого испытывает постоянный стресс. Травля одного человека другим. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

Школьный буллинг отличается своей жестокостью, непримиримостью. Буллинг не происходит, когда два человека с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание происходит в дружеской форме. Буллинг всегда имеет цель, затравить жертву, вызвать страх, унизить.

**Главные компоненты определения буллинга:**

* Это агрессивное и негативное поведение.
* Оно осуществляется регулярно.
* Дисбаланс власти и силы.
* Это поведение является умышленным.

**Виды буллинга:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид | Что включает |
| Физическое насилие | избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки |
| Эмоциональное насилие (психологическое) | Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствие других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Дискриминация, Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, срыва. |
| Сексуальное насилие | Сексуальное насилие, или совращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым (учителем), или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей, или для получения выгоды. |
| Экономическое насилие | Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества. |
| Кибербуллинг | Использование телефона | 1.Систематическиосуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет. |
|  | Использование E-mail | Рассылка злых и негативных сообщений. |
|  | Социальных сетей | 1. Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.2. Распространение непристойного видео и фото.3. Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека.4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека. |
|  | Видео-портал | Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео. |

**Психологический портрет буллера:**

* Дети, воспитывающиеся родителями-одиночкам;
* Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
* Дети из властных и авторитарных семей;
* Дети из конфликтных семей;
* Дети с низкой устойчивостью к стрессу;
* Дети с низкой успеваемостью

Буллеры – это:

* Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
* Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
* Дети, стремящиеся быть в центре внимания;
* Дети высокомерные, делящие всех на «своих» и «чужих» (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
* Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
* Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя
* ответственность за свое поведение;
* Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

* Импульсивность;
* Раздражительность;
* Эмоциональная неустойчивость;
* Завышенная самооценка;
* Враждебность (агрессивность);
* Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
* Склонность ко лжи или жульничеству;
* На уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;
* Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
* На его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
* Не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
* Прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
* Входит в состав небольшой девиантной группы, терроризирующей класс или школу;
* Спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.
* Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

**Психологический портрет жертвы буллинга:**

Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем.

* **физические недостатки –** носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
* **особенности поведения**– замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
* **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
* **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.

Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;

* **страх перед школой**– неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
* **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)**– не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
* **особенности здоровья**– существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
* **низкий интеллект и трудности в обучении**– слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь», «Я хуже других» и т. Д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

**Психологический портрет наблюдателя:**

* У них отмечается страх совершения подобного с тобой, злорадство по этому поводу («Слава богу, не я»), беспомощность, что не можешь оказать помощь ближнему, т.е. они боятся последствий.
* Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.
* Они переживают желание присоединиться к травле.

Взрослые:

Речь идет о естественных реакциях взрослых лиц на факты буллинга. Они испытывают:

* Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.
* Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.
* Защитное игнорирование фактов. «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».
* Присоединение к агрессору.
* Переживание чувств «праведного возмездия» и «торжества справедливости». «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам». Как правило, к подобным реакциям, могут быть склонны педагоги, травмированные длительным проблемным поведением своих учеников.

**Педагогам необходимо:**

* оставаться спокойным и руководить;
* воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
* принять меры как можно скорее;
* подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
* предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку
* сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
* постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
* наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
* ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

**Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых,**

**работающих в образовательном учреждении:**

1. **Не игнорировать, не преуменьшать значение**. Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.
2. **Проявить активность в данной ситуации.** Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам «агрессор», изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.
3. **Разговор с «агрессором» буллинга. Н**еобходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг. Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха. Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки. Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения.
4. **Разговор с «жертвой» буллинга.** Очень важно защитить ученика, ставшего «жертвой» и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).
5. **Разговор с классом.** Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.
6. **Проинформировать педагогический коллектив.** Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.
7. **Пригласить родителей для беседы**. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.
8. **Наступление последствий**. Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений «жертве» и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

**Методы профилактики буллинга для педагогов.**

**Классный час**

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм – еженедельное краткое обсуждение темы – очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

**Внутриклассные правила**

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

**Просмотр фильмов**

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

**Постановки**

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

**Комбинирование форм работы**

Литература, фильмы, постановки, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.