**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

Буллинг!



**Кратко о буллинге**

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит   
к эскалации агрессии и насилия в группе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению   
к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой)   
со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления.

**Особенности буллинга:**

1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы,   
с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;

2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает

здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика   
и пострадавшего, но и свидетелей насилия, всю группу,   
5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита   
и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

**Признаки буллинга.**



* Ученик на всех переменах один.
* Он всегда один выполняет задания в малых группах.
* Обучающийся может приходить в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
* Послушный ребенок вдруг начал опаздывать или сидеть   
  в аудитории после уроков, чего-то выжидая.
* Стал хуже учиться.
* Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).
* Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно   
  что-то обсуждают, чувствуется агрессия.



* В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
* Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы»   
  у младших или требуют дать позвонить по их телефону.
* Ребенок просит деньги у родителей – якобы   
  в образовательном учреждении собирают на какие-то нужды.

**профилактика буллинга.**

* Если что-то испортило репутацию ребёнка, педагогу нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.



* Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек   
  над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
* Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всей группы.
* Не допускать, при всём коллективе, оценивать и обсуждать неблагополучные и личные качества ребёнка.
* Объединять группу совместными мероприятиями: поездки, участие   
  в мероприятиях, часы общения, экскурсии.
* Максимально включать всю группу в процесс работы.
* Нельзя сравнивать способности между детьми.
* Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
* Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия   
  в кружках, секциях).

**Формирование у ОБучаЮщихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес**

**Дети должны уметь и быть готовы**:

* рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют;
* вести себя уверенно;
* искать друзей среди сверстников;
* учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии;
* если требуется, методично и последовательно заниматься восстановлением самооценки с помощью специалиста.

**Неэффективные методы преодоления буллинга (что не надо делать):**

* Перекладывать всю ответственность на психолога;
* Переадресовать проблему родителям;
* Проводить единовременные и краткосрочные мероприятия, акции;
* Отправлять участников (жертву и буллера) к директору, требовать   
  от буллера извинений;
* Рекомендовать жертве не обращать внимания;

**Действия преподавателей.**

* Не игнорировать, не преуменьшать значение.
* Если преподавателю стало известно о случае буллинга, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего.
* Пригласить родителей для беседы, обсудить с ними тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.



План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Называем проблему своим именем - это травля, гнобление.   
Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля - это проблема группы, а не конкретного человека. Насилие похоже   
на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы.

2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине   
с агрессором: «Представь себе, что ты заходишь в кабинет, здороваешься,   
а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

3. Помощь специалиста. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.



**Наиболее распространенные акты буллинга**:

 • негативные разговоры о ком-то за его спиной;

• распространение слухов и лживых сведений;

• обзывание и придумывание обидных прозвищ;

• выставление в смешном виде;

• унижающие и обесценивающие взгляды и жесты;

• передразнивание;

• объявление глупым («дураком»);

• не позволение сказать свое слово, ответить;

• изоляция от остального классного сообщества (бойкот);

• отбирание, повреждение принадлежностей и/или других вещей, одежды;

• необоснованные обвинения;

• пинки, удары;

• шантаж, вымогательство;

• сексуальные домогательства;

**Прямой, активный буллинг**

Основные действия:

• дразнить

• угрожать

• обесценивать

• оскорблять

• унижать

• компрометировать

• преследовать, причинять неприятности, мучить

**Непрямой, пассивный буллинг**

Основные действия:

• изолировать

• вредить репутации

• распространять слухи

• отбирать личные вещи и портить их



**Особо жестокий буллинг**

• Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.

• Деяния, граничащие с уголовно наказуемыми.

**Последствия травли для детей-жертв и для коллективов**.

Переживание буллинга в подростковом возрасте чрезвычайно травматично и, кроме актуальных последствий, оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет   
на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

**Актуальные последствия:**

 Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий

уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).

 Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита, головные боли, боли   
в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.

 Когнитивные нарушения – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.

 Нарушение адаптации: мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости.

 Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.

 Суицидные мысли и попытки.

К другим, наиболее общим последствиям буллинга, часто относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов   
и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия.