



Профилактика буллинга



Буллинг в школе

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. **Физический школьный буллинг** - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

2. **Психологический школьный буллинг** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- обидные жесты или действия;
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Травля или **буллинг** (англ. **bullying**) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части



Кибер-буллинг

Кибер-буллинг (**cyber-bullying**) — подростковый виртуальный террор. Получил свое название от английского слова **bull** — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Зачинщики: Что же это за дети?

- Это дети, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные мальчики;
- Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- Желаящие быть в центре внимания;
- Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- Мечтающие быть лидерами в классе;
- Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Дети не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;
- Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.

Инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети.

Преследователи

- *Во-первых*, большинство ребят подчиняются, так называемому, стадному чувству: «Все пошли, и я пошел. Все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.
- *Во-вторых*, некоторые делают это в надежде заслужить рас-положение лидера класса.
- *В-третьих*, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).
- *В-четвертых*, часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пой-ти против большинства.

Жертвы буллинга

- Жертвами буллинга, как правило, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, а те, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее.
- Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы).
- Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.

Как же самому ребенку распознать, что он под прицелом буллера?

Список первых признаков, который необходимо знать подростку:

- Никто не спешит подружиться или просто общаться. Особенно, если резко начали избегать даже те, кто хоть как-то выходил на контакт.
- Пристальные взгляды наиболее активных учеников без видимых причин.
- Вопросы при всех провокационного характера. Например: «А у Вас в семье все косят или нормальные тоже есть?»
- Колкие комментарии на счет внешности, поведения, успеваемости.
- Смешки, перешептывания за спиной.
- Публичные злые шутки в твой адрес.
- Когда ты ищешь поддержки у других учеников, в ответ - уклончивые фразы или игнорирование.

Что делать, когда появились первые признаки травли?

Советы :



- Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших. Лучше, у старших учеников. У них есть свежий и современный опыт. Родителям (или другим взрослым) тоже скажи - любой опыт важен, он позволит найти свой путь.
- Не надейся, что все закончится само собой или что преследователям рано или поздно надоест. Ищи способы, как изменить ситуацию. Читай, анализируй, находи помощников.
- Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела - очень важны, тренируй их.

Что делать если одноклассники хотят помочь?

- Нужно найти безопасного взрослого, кому доверяете больше всего, рассказать ему о том, что творится. Можно обратиться к психологу или классному руководителю.
- Рассказать своим родителям, спросить совета.
- Обсудить с другими одноклассниками. Найти тех, кому так же невыносимо это наблюдать: вас должно быть больше.
- Если все будут против агрессора, ему ничего не останется, как сдаться.



Советы : Как не стать жертвой буллинга?



- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашать одноклассников в гости;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задираться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;

Как справиться с кибербуллингом?

- **Не спешите выбрасывать свой негатив в киберпространство;**
- **Создавайте собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности;**
- **Храните подтверждения фактов нападений;**
- **Игнорируйте единичный негатив;**
- **Блокируйте агрессоров;**
- **Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, сообщай о них взрослым;**

Если вы стали очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:

- а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно,
- б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку,
- в) сообщить взрослым (родителям, классному руководителю, педагогу-психологу) о факте некорректного поведения в киберпространстве.

Последствия Кибербуллинга

ПОСЛЕДСТВИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА



58%

*взрослых были
вынуждены вмешаться,
чтобы помочь ребенку*



13%

*виртуальных конфликтов
переросли в реальные*



7%

*пострадавших получили
настолько тяжелую
психологическую травму,
что длительное время
переживали случившееся*



26%

*родителей узнали
об инцидентах
кибербуллинга намного
позже того, как они
случились*