

Буллинг в школе



Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это **систематические** акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв.

Особенность буллинга — **повторяемость действий**. Это не единичный случай, а целая серия унижительных или жестоких актов, направленных на одну и ту же жертву.

Буллинг - это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и **жертва показывает, как сильно её это задевает.**

Некоторые формы буллинга в школе:

- . **Физический** — удары, толчки, порча личных вещей.
- . **Вербальный** — оскорбления, насмешки, угрозы, унижительные прозвища.
- . **Социальный** — изоляция жертвы от сверстников, подрыв её репутации, распространение слухов и сплетен. Например, дети могут объявить бойкот однокласснику, игнорировать его присутствие, не приглашать на совместные мероприятия.
- . **Кибербуллинг** — травля в интернете через социальные сети, мессенджеры, игровые платформы (публикации, фото, создание фейковых аккаунтов, массовых оскорблениях в комментариях).

Как выглядит буллинг в школе?

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нём всегда есть три действующих лица:

Агрессор — тот, кто инициирует насилие или подключается к нему.

Жертва — тот, на кого направлено насилие.

Наблюдатели — те, кто не участвует в травле, но и не останавливает её.

Цель агрессоров — не один раз обидеть жертву, а изводить её системно, поэтому они выбирают не прямые формы агрессии, чаще всего — психологическое унижение, например: словесные оскорбления; используют изоляцию и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней); отбирают или портят вещи жертвы; заставляют совершать неприятные для жертвы действия; толкают жертву, кидают в неё предметы.

Кто такой буллер?

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Чаще это ребенок импульсивный, склонный самоутверждаться за счет более слабых. Такие дети нарочито открыто демонстрируют грубость, не проявляют сострадание, не подчиняются никаким правилам.

Их характеристики — гиперактивность, неуклюжесть, невысокий уровень самоконтроля, неспособность сосредоточиться на учебе, вспыльчивость.

Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

Причины буллинга:

- **Желание самоутвердиться**
- **Семейное влияние**
- **Подражание негативным моделям поведения**
- **Бездействие взрослых**
- **Страх оказаться «белой вороной»**
- **Способ укрепить свою позицию в группе или избежать собственной изоляции**
- **Отсутствие навыков конструктивного общения и решения конфликтов.**
- **Неумение выражать свои эмоции и решать проблемы мирным путём**
- **Особенности личности и темперамента способствуют участию в буллинге, но не являются причиной!**

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей.

Булли/агрессоры (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

Участники школьного буллинга



Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- **Изменение отношения к школе** — школьник придумывает причины остаться дома: жалуется на плохое самочувствие, усталость или головную боль, участившиеся простуды и другие заболевания; возможны систематические прогулы.
- **Замкнутость и изменения в поведении** — ребёнок избегает разговоров о школе, выглядит подавленным или раздражительным (особенно после уроков). Возможны вспышки агрессии или слёзы без видимой причины. теряет, когда нужно кому-то позвонить, чтобы узнать уроки;
- **Ухудшение успеваемости** — потеря интереса к учёбе, резкое снижение успеваемости по всем предметам.
- **Проблемы со сном** — частые ночные кошмары, бессонница или страх засыпать в темноте могут указывать на эмоциональное напряжение и стресс.
- нервный тик, энурез;
- **Длительное подавленное состояние**; печальный вид, беспокойство, тревожность;
- **Физические признаки** — порванная одежда, сломанные вещи, синяки, происхождение которых школьник не может объяснить.
- **Потеря друзей и одиночество** — ребёнок никогда не упоминает никого из класса, не приглашает одноклассников на день рождения, не хочет звать их к себе домой; склонность к уединению, нежелание общаться; излишняя уступчивость и осторожность.

Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга

Жертвой буллинга может стать **абсолютно любой ребёнок**, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия не направлена на их детей.

К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», **наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.**

В психологии есть термин «**травма наблюдателя**». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием. Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

Что делать, если ваш ребёнок столкнулся с буллингом?

Буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник.

Не закрывать глаза на проблему. Травля — это сложное социальное взаимодействие. Не стоит надеяться, что дети «сами разберутся».

ТРАВЛЯ никогда не прекратится
без вмешательства взрослых!

Как бороться с буллингом?

Поговорить с ребёнком о том, что происходит. Показать, что вы его поддерживаете и готовы за него заступиться: «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе, мы вместе со всем разберемся».

Инициировать обсуждение проблемы, но без обвинений: «Куда смотрят родители», «Куда смотрит школа», а в спокойном и продуктивном ключе: проблема существует, что мы все можем сделать, чтобы её решить?

Подключить к решению проблемы классного руководителя, директора школы, школьного психолога, других родителей (как родителей пострадавших, так и родителей агрессора). По закону, в школе ученик имеет право на защиту от всех форм физического и психического насилия.

Главное успокоить, поддержать ребенка и поговорить. Без фраз обвинений: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» ...

Вот фразы, которые помогут вам начать диалог:

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Как противостоять буллингу, способы борьбы

Если ребёнок стал жертвой буллинга, **родителям важно не игнорировать проблему** и помочь ребёнку преодолеть ситуацию. Простые шаги, которые может предпринять взрослый.

- **Проводить регулярные беседы** с детьми об их эмоциональном состоянии, обращать внимание на изменения в их поведении. Важно снизить накал эмоций и подойти к делу рационально, выстраивать беседу без давления.
- **Слушать, что говорит ребёнок о школьной жизни**, друзьях и отношениях с окружающими.
- Вовремя реагировать и создавать безопасную атмосферу для ребёнка, в которой он может открыто рассказать о своих переживаниях.
- **Напомнить ребёнку, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно**, — это поможет ему восстановить самооценку.

!!!Чего нельзя делать: обвинять жертву в том, что её травят, ждать, что ситуация разрешится сама.

ВАЖНО: не путать травлю, конфликт и непопулярность.

Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Игнорируйте агрессора, иногда это срабатывает — обидчик переключается на другого человека.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Что делать родителям (практические советы)

- Объясните ребенку, что существует язык тела, именно на это обращают внимание окружающие. Нужно держать спину прямо, ходить уверенно, спокойно – это производит впечатление решительного человека, который уверен в себе и своих поступках.
- Объясните ребенку, что нельзя опускать взгляд во время общения, не скрещивать руки и не держать их в карманах, исключить заискивающий тон.
- Помогите обрести ребенку уверенность в том, что он талантливый, способный, интересный.
- Отдайте ребенка в спортивную секцию, на творческие курсы, подберите для него хобби, которое его заинтересует, отвлечет.
- Обязательно хвалите его за успехи, формируйте у ребенка здоровую самооценку.

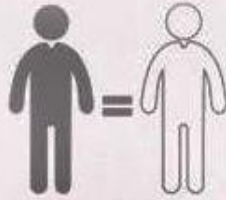
Выводы

- Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.
- Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.
- Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.
- Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.

Как преодолевать трудности



Ваши ошибки — это
часть вашего опыта



Не сравнивайте себя
с другими, потому что
вы не они



Правильного способа
сделать что-то
не существует



Учитесь у людей,
которые вас
критикуют



Принимайте свои
слабости за свои
особенности



Смотрите на свое
прошлое как на жизнь,
полную приключений



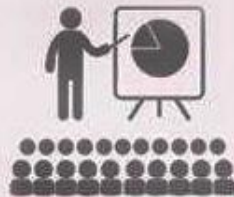
Все сталкиваются
с одинаковыми
проблемами



Ум — понятие
относительное,
самоуважение — нет



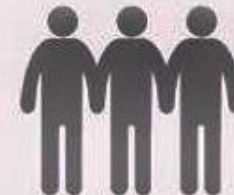
Направьте свой гнев
в позитивное русло



Отстаивайте то,
во что верите, даже
если это никому
не интересно



Цените себя
по достоинству:
усердно трудитесь —
и добьетесь успеха



Окружите себя
людьми, которые
желают вам добра

С любой трудностью можно справиться!

Научитесь видеть возможности в любых трудностях!

