***Руководитель структурного подразделения***

 ***ОГБУ «БРЦ ПМСС»***

***Межрайоный центр психолого – педагогической помощи детям***

***Ракитянского и Краснояружского районов***

***Шудрикова Юлия Валерьевна***

 **Школьная травля – почему это серьезно?**

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что жертвой может оказаться практически любой.

Буллинг— травля, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Школьный буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, *которую нужно признать и принимать меры по профилактике.*

Профилактика буллинга поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

**Главные компоненты буллинга:** это агрессивное и негативное поведение, оно осуществляется регулярно, происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью. Это поведение является умышленным.

**Существуют следующие виды буллинга:**

***1.* *Физический******школьный буллинг*** – избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки.

***2. Психологический школьный буллинг*** –насмешки, обзывательства и обидные прозвища, бойкот, угрозы, шантаж, высмеивание, издевательство, отвержение, игнорирование, запугивание, вымогательство, шантаж

**В ситуации травли всегда есть:**

"**Агрессор"** – человек, который преследует и запугивает жертву.

**"Жертва"** – человек, который подвергается агрессии.

**"Защитник"** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

**«Агрессята»** - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

**"Сторонники"** – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

**"Наблюдатель"** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

**Потенциально «жертвой» или «агрессором» может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств.**

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми может проявиться следующие поведение:

* Избегает массовых мероприятий, коллективных видов деятельности, большую часть времени проводит один (одна);
* Выбирается для игр последним или всегда остается «на скамейке запасных»;
* Часто находится в подавленном настроении, тайком плачет;
* Все чаще забывает дома школьные принадлежности, теряет интерес к учебе, снижается успеваемость;
* Часто пропускает школу по болезни или по другим причинам;

Только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении него.

**Типичные черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:**

* испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
* импульсивны и легко приходят в ярость;
* часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
* не испытывают сочувствия к своим жертвам;
* если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
* дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они **пытаются** **выплеснуть** подавленные **гнев и страх** на более слабых сверстников;
* дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки.

*Важно отметить*, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: *почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.*

Иногда кто-то из одноклассников берет на себя **роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком.** Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, **он превращается из спасателя в жертву,** а иногда и просто в жертву данной ситуации.

**Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются**. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, *ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком*. Это ведет к *чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы*.

**АЛГОРИТМ РАБОТЫ соблюдение принципов работы с проблемой буллинга**

• **Конфиденциальность** – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей к взрослым

• **Этапность** (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка)

• **Отказ от обвинений кого-либо** из взрослых в допущении случаев буллинга

• **Индивидуальный подход в каждом случае буллинга**

• сбор и анализ всей полученной информации

• план дальнейших действий

***Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:***

***1. Не игнорировать, не преуменьшать значение проблемы буллинга***

***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.***

Необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, **ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.** Нужно учитывать, что при работе с агрессорами *разрешается критиковать, а также корректировать поведение*, но ни в коем случае не переходить на личности. Часто такие дети теряют интерес совершать насилие, если находят в школе **ценное занятие для себя**, **в котором они способны проявить свой потенциал и будут успешны.**

*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 помнить, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на взрослых.

Также рекомендуется выработать **одинаковые требования**, нормы и правила для регулировки жизни ребенка **и в школе и дома**.

***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 администрацию школы.***

Директор 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.***

Агрессоры должны встретиться с неизбежными *последствиями своих действий.* Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

**В профилактики буллинга помощь психолога важна в первую очередь "жертве" буллинга.**

Психологу необходимо:

* Уверить ребенка, что ***он не виноват*** в ситуации буллинга.
* Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, ***что его ценят***. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
* Глядя в зеркало, научить ребенка ***спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое".*** Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
* Научить ребенка ***использовать юмор***. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того, кто не хочет принимать издевательства всерьез.
* Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать и т.п.).
* ***Поддержать***, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, *дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справиться*, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

***Для выявления буллинга в классе*** можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники Приложение 1.

Педагогом-психологом школы и социальным педагогом должна быть разработана программа по профилактике буллинга, которая направлена на:

**-** снижение агрессивных и враждебных реакций;

- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;

- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;

- развитие толерантности, эмпатии.

**Кибербуллинг. Ребенок стал жертвой кибербуллинга. Что делать?**

Итак, ребенок обратился к вам за помощью, чтобы справиться с ситуацией, в которой он стал объектом травли и издевательств в сети Интернет.

Начнем с того, что обращение подростка за помощью к родителю (в любой ситуации!) является, как правило, надежным индикатором вашего родительского авторитета и говорит об атмосфере доверия в вашей семье.

А это как раз и есть необходимые условия для искреннего диалога ребенка с авторитетным взрослым «на равных», без которого не решить ни одну проблему.

Подготовьтесь к беседе

Настройтесь на конструктивный лад

Ваша искренность в желании помочь ребенку создаст атмосферу доверия. От вашего настроя, который ребёнок может очень тонко чувствовать, как никогда зависит успех самой беседы, а может быть — и здоровье вашего ребенка.

Спланируйте и подберите подходящий момент и удачное место для разговора

Отнеситесь со всей серьезностью к просьбе ребенка о помощи в защите от кибербуллинга.

Быть услышанным и понятым это основные человеческие потребности, поэтому ваша способность искренне слушать ребенка и понимать его чувства и переживания означает для него ВСЁ!

Для беседы найдите удобное для обоих место, где вы оба будете чувствовать себя комфортно, а ваш ребенок будет чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы говорить свободно и открыто.

Держите эмоции под контролем.

Будьте уверены, что вы сможете надежно управлять своими эмоциями, прежде чем соберетесь поговорить с ребенком на столь деликатные темы.

Помните, что вы являетесь образцом для подражания, и Ваш ребенок учится у Вас конструировать как лучшие, так и худшие способы реагирования на стрессовые ситуации, какими являются, к примеру, буллинг и кибербуллинг.

Обсудите проблему, будучи внимательным слушателем

Поговорите с вашим ребенком о проблеме.

Первым шагом к оказанию помощи ребенку является умение быть хорошим слушателем, а лишь затем экспертом для обсуждения проблемы.

**Трудно ли остановить травлю? И да, и нет.**

Все зависит от позиции взрослых.

От того, какие правила приняты в школе и классе – не формальные правила, написанные на бумаге, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

ИСПОЛЬЗОВАННЫХ И РЕКОМЕНДУЕМЫХ

ИСТОЧНИКОВ

1. Амерханова С.А. Методическое пособие по проведению внеклассных

мероприятий по программе «Школа без насилия». Бишкек, 2013.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007.

Выход всегда есть! Часть III. Руководство для учителей по предупреждению гендерного насилия в школьной среде и реагированию на случаи его проявления. / Министерство образования Республики Таджикистан, Академия образования Таджикистана, Агентство США по международному развитию. URL: http://www.usaid.gov/sites/default/files/ documents/ 1865/Russian.pdf.

1. Защита детей от жестокого обращения / Под ред. Е.Н. Волковой. СПб.:Питер, 2007.
2. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях.

Методическое пособие для педагогических работников / Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2015.

1. Методическое пособие для педагогов школ и школьных

Психологов. Людмила Петрановская. Разработка и внедрение антибуллинговых прогамм в инклюзивных школах реализуется Благотворительным Фондом «Галчонок» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества,

предоставляемого Фондом Президентских;

1. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой

и другими. Тренинг толерантности для подростков. 28е изд. стер. Москва: Генезис, 2001.