ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**Школа № 1512 имени Героя Советского Союза Алии Молдагуловой»**

**(ГБОУ Школа № 1512 им. Алии Молдагуловой)**

Психологический комфорт в школе, борьба с буллингом

Составили учителя-дефектологи: Опанасюк М.С.

 Бядретдинова Э.Р.

 Калашникова С.В.

Москва,2023

***Психологический комфорт в школе, борьба с буллингом, сплочение детей.***

Понятие травли и кибертравли Травля, или буллинг (от английского bullying – запугивание) – это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей. Если кого-то постоянно дразнят, оскорбляют, игнорируют, толкают, пинают, забирают или портят личные вещи, бьют, угрожают, устраивают бойкот: всё это называется травлей. Кибертравля, или кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Важно отличать травлю от конфликта, игры, непопулярности.

**Признаки травли:**

• это всегда причинение вреда;

• систематические, регулярные, повторяющиеся действия;

• неравенство сил жертвы и агрессоров;

• намеренное желание обидеть.

В игре весело всем участникам, при травле – только агрессорам. В конфликте или ссоре обычно участвуют двое. Ссора быстро заканчивается, а травля может длиться неделями и месяцами. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее, а при травле жертва не выбирала такую участь.

***Виды буллинга Существует множество классификаций и типологий. Мы предлагаем одну из них:***

**Психологический**

*Унижения, оскорбления, угрозы, бойкот и*

 *игнорирование, отказ садиться или стоять*

 *рядом. Применение манипуляций: «Если*

 *пожалуешься, я тебя поймаю и изобью»*

**Физический**

*Регулярные драки, толкание, пихание,*

*пинки, подножки, подзатыльники, удары.*

*Сопровождается психологическим буллингом.*

**Экономический**

*Регулярная порча одежды, личных вещей,*

 *телефона. Требование денег,*

 *принуждение воровать. Это когда прячут*

 *учебники или другие вещи, перебрасываются ими.*

**Кибербуллинг**

 *Высмеивание, угрозы в социальных сетях*

 *и мессенджерах. Это когда создают чат и*

*не приглашают туда жертву,*

 *распространяя при этом слухи,*

*оскорбительные картинки, видео.*

**Детям и подросткам**

*Как понять, что тебя травят? С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.*

*О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.*

*Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.*

*В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.*

*Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.*

*У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов).*

***Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.***

***Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.***

Что делать в случае травли?

 ***Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!***

***1.*** *Обязательно расскажи о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.*

***2.*** *Постарайся вступить в переговоры с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе. 3. Сохраняй самообладание и спокойствие. Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.*

***4.*** *Если тебе угрожают собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.*

***5****. Позвони по телефону доверия или обратись в кризисный центр.*

***Как не оказаться в ситуации травли?***

*• От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.*

*• Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).*

 *• Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.*

*• Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.*

*• Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.*

 *• Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.*

***Родителям***

*Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора».*

 *Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.*

***Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек.***

*Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д. Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.*