**Буллинг в школе.**

Травля детей своими сверстниками («буллинг») является весьма актуальной и распространенной проблемой в школах. Это явление порождает многочисленные деструктивные явления и последствия, такие как: увеличение риска суицидальных тенденций среди подростков, усиление агрессии и насилия в группе и в школе, снижение успеваемости, эмоциональные проблемы – повышение риска тревожного и депрессивного расстройств. В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание.

Норвежским психологом Д.Ольвеус дано определение травли в среде детей и подростков: буллинг (травля) – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы.

Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку приводит к негативным последствиям. Проблема буллинга осложняется тем, что он может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что осложняет работу специалистов и требует от них особых навыков и подготовки. Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни.

**Что такое буллинг?**

**В переводе с английского буллинг**(от англ. to bully) – задирать, запугивать). Это повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Школьный буллинг отличается своей жестокостью, непримиримостью. Буллинг всегда имеет цель затравить жертву, вызвать страх, унизить.

Выделяют следующие 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, который затрагивает не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;

5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь всем сторонам конфликта: пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить, и травля носит систематический характер. Буллинг в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже – и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее.

Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство.

Основные критерии буллинга: 1) Конфликт приобретает стабильные формы, упрочивается. 2) Из двух конфликтующих сторон одна (чаще всего это отдельный человек) оказывается в положении слабого. 3) Этот человек часто и на протяжении длительного времени подвергается нападками и притеснениям. 4) У этого человека почти нет шансов своими силами справиться с данной ситуацией. Эти критерии справедливы как для взрослых, так и для детей.

**Виды буллинга?**

Буллинг может быть прямым и косвенным (скрытым).

Прямой буллинг проявляется в виде: - физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера); - словестного буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.); - социального буллинга/ изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Формами прямого буллинга также являются обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении), вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как намеренное распространение слухов и негативной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается тогда, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения – **кибербуллинг** – совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств (т.е. отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, цель которых - оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий). В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии.

## Причины и мотивы буллинга

Их можно разделить их на группы:

* педагогические (микроклимат класса, школы). Ребёнок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки и унижения в адрес учеников.
* психологические (личность агрессора, так называемого буллера, и жертвы);
* социальные (когда поощряется доминирующее [агрессивное поведени](https://gdemoideti.ru/blog/ru/agressivnoe-povedenie-u-rebenka)е в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх);
* семейные (недостаток родительской любви и внимания, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).

К мотивам буллинга можно отнести:

* зависть;
* месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
* самоутверждение в коллективе;
* стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
* желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

**Участники буллинга**

В ситуации буллинга обычно принимают участие: жертва, агрессор и

наблюдатели, т.е. участники буллинга.

* 1. **Ребёнок - агрессор / буллер (булли)** – инициатор буллинга (лидирующий,

нападающий в детском коллективе). Ими чаще всего выступают дети, которые уверенны в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения; не умеют сочувствовать своим жертвам; физически сильные дети, легко возбудимые и очень импульсивные; проявляют резкое и даже агрессивное поведение. Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

2) Дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).

3) **Ребенок - «жертва»** (объект травли). Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети с физическими недостатками или особенностями развития; неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой; с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.); с низким интеллектом и проблемами в учебе; «любимчики» учителей или, наоборот, изгои. Всех жертв объединяет то, что они не могут противостоять обидчику, защитить себя, дать отпор.

4) **Свидетели** (поддерживающие – дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и/или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие – которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер).

5) **Защитники** (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву).

Самая тяжелая психологическая травма наносится жертве буллинга. У жертвы травли начинают проявляться расстройства: частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания; депрессивные расстройства, повышенная тревожность, невротические проявления. Самые серьёзные реакции на буллинг – это попытки суицида или скулшутинг, когда ребёнок больше не может терпеть насмешки и издевательства и решает отомстить обидчикам с применением взрывчатки или холодного оружия. Даже через много лет, будучи уже взрослыми, жертвы помнят все свои болезненные переживания, связанные с травлей.

## Как бороться с буллингом в школе?

### Что делать ребёнку – жертве травли?

1. Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно

расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

1. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не

считайте себя виноватыми.

**Как вести себя родителям?**

Первый и самый главный пункт – снять с ребёнка чувство вины! Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте:
2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.
3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.
4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.
5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.
6. В ситуации кибербулинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

**Рекомендации классным руководителям**:

1. Уделяйте время профилактике травли. Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят.

2. Установите и поддерживайте правила класса, направленные на профилактику травли.

3. Уделяйте внимание социальному климату класса. Для того чтобы избежать распространения травли в классе необходимо уделять внимание климату и принятым в рамках класса нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли.

4. Регулярно проводите тематические классные часы. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату.

5. Контролируйте поведение детей во время школьных перемен и вне классов; организуйте игровое / досуговое пространство.

6. Организуйте совместные просмотры фильмов, чтение отрывков из книг. Просмотр фильма с классом, и обсуждение с учениками темы буллинга, с помощью фильма могут проиллюстрировать, о чем шла речь. Большинство обучающихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране.

7. Проводите постоянный мониторинг посещаемости детьми «группы риска» спортивных секций, творческих коллективов, факультативов, занятий в кружках, секциях;

8. Организуйте занятость несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в каникулярное время.

9. Проводите оценку распространенности травли. Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в классе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашем классе мотивирует учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

10. Проводите родительские встречи.

11. Осуществляйте меры по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, через: проведение тренингов, деловых и ролевых игр, социального проектирования, компьютерного программирования, совместной продуктивной деятельности и т.д.; привлечение ведомств, общественных организаций, учреждений культуры, науки, спорта, здравоохранения, родительской общественности для проведения совместных проектов по профилактике буллинга;

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным.