



Буллинг

– это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Термин «буллинг» в переводе с английского означает хулиганство.

Буллинг – это многократное негативное психологическое давление на человека.

Внешне буллинг проявляется в необоснованно пренебрежительном и высокомерном отношении к человеку (сотруднику, ученику). Вся его инициатива ставится под сомнение и жестко высмеивается. Так же как высказывания и любые действия.

Человек, занимающийся буллингом, пытается доказать, что его жертва глупа и бесполезна для коллектива. Он может дойти до открытых унижений, обидных обвинений и оскорблений.

Буллинг – это социальное явление, которое помогает скрывать свою несостоятельность путем направления агрессии на другого человека. Страх показать собственную неполноценность.

Нападающий пытается таким образом скрыть свои слабости.

Типы буллинга:

1. Физическая агрессия
2. Словесный буллинг
3. Запугивание
4. Изоляция
5. Вымогательство
6. Повреждение имущества

Виды буллинга:

1. Школьный буллинг
2. Буллинг на работе
3. Буллинг в семье

Профилактика школьного буллинга:

- создание таких условий в школе, которые не позволяют допустить проявления буллинга;
- если случай буллинга все же произошел, важны оперативные меры: разобщить жертву и буллера, для снижения стрессового воздействия;
- работа с детьми на укрепление личности и духа, упражнения на противостояние агрессии;
- определение форм буллинга, которые имеют место быть в школе;
- обсуждение проблемы на уровне классов, педагогического состава;
- беседа с буллерами и их родителями;
- коррекция деструктивного поведения агрессивного ученика, работа с его семьей.

Школьный буллинг

Школьный буллинг – длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).



На что обратить внимание:

- ребенок, подросток на переменах жмется от всех в сторонке, ни с кем не разговаривает, имеет подавленный вид;
- здоровье ученика ухудшается, частые психосоматические проявления в виде респираторных заболеваний;
- за партой ученик сидит один, никто не хочет к нему подсаживаться (часто это последние в ряду парты);
- на переменах, или после уроков можно наблюдать картину, как группа ребят ждет кого-то озираясь по сторонам, при этом чувствуется исходящая от них агрессия;
- в столовой тоже можно заподозрить неладное, когда кто-то из учеников постоянно покупает еду для другого (часто младшие школьники покупают обед для старшеклассников);
- родители могут отметить факт того, что ребенок стал часто просить деньги на «нужды» класса, поэтому важно выяснить этот момент у классного руководителя;
- ребенок приходит домой подавленным, в школу идет с большой неохотой.



Наверное, каждый сталкивался с ситуацией, когда над ним или над его знакомыми насмеяются, дразнят, задирают, бьют. Хорошо если один раз, а если это делают постоянно? Непростая ситуация, , увы, очень часто встречающаяся.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ **БУЛЛИНГ**?

И КТО ЕГО УЧАСТНИКИ?

*В переводе с английского **BULLY** - хулиган, драчун, задира.*

Термином «**БУЛЛИНГ**» называют агрессивное преследование, травлю одного или нескольких членов коллектива другими.

Такое третирование может быть разным. Бывает, человека просто постоянно высмеивают и унижают издевками, а иногда, все гораздо серьезнее. Но что бы это ни было: оскорбления, унижения, шантаж, угрозы, бойкот, физическое

насилие, преследование в Интернете - все это формы буллинга.

Быть жертвой травли совершенно невыносимо. Ведь ты не знаешь куда идти, что делать, у кого просить помощи. Порой кажется, что остаешься один на один с проблемой и никто в целом мире не способен тебе помочь.



Бывает и другая ситуация: задирают не тебя, а одноклассника, друга, просто хорошего знакомого. И это тоже не просто! Первое и несомненное желание - помочь ему, но очень не хочется оказаться на его месте и ябедой прослыть, тоже не хочется.



ВИДЫ **БУЛЛИНГА**:

- физическая агрессия;
- словесный буллинг;
- запугивание;
- изоляция;
- вымогательство;
- повреждение имущества;
- кибербуллинг (угрозы в соц. сетях)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ ПРИТЕСНЕНИЯ **БУЛЛИНГА**?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессивней на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

Давайте оглянемся вокруг...

Практически в каждом классе есть ученики, которые по тем или иным причинам могут подвергаться нападкам и оскорблениям со стороны своих одноклассников. Не понравиться может что угодно – внешний вид, темперамент, когда подросток «не такой как все» или негативная (часто искаженная или лживая) информация о жертве. Школьная травля не является чем-то уходяще-приходящим. Насмешки, нападки, а иногда и избиения могут происходить годами.

Такое поведение называется **буллинг**. Это форма жестокого обращения, при которой физически и психически сильный индивид (или группа) получает удовольствие, насмехаясь, издеваясь и унижая более слабого.

Буллинг – явление глобальное и массовое. В проведенном за рубежом опросе 48% детей и подростков ответили, что подвергались преследованиям сверстников, в том числе 15% - неоднократно, а сами занимались буллингом 42 % ответивших подростков, причем 20 % -из них многократно. В нашей стране подобные опросы не проводились, но тема буллинга не менее актуальна и нашла свое художественное отражение в фильмах «Чучело» и «Ведьма».

Как понять, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ✓ **Ребенок / подросток не хочет ходить в школу**
- ✓ **Возвращается из школы подавленным**
- ✓ **Плачет без очевидной причины**
- ✓ **Одинок**
- ✓ **Мало говорит о своей школьной жизни**
- ✓ **Его никто не приглашает в гости и сам он никого не приглашает**

Часто сторонние наблюдатели буллинга – дети, взрослые, педагоги, боящиеся вмешиваться, показывают свое бессилие или безразличие. В результате травля расцветает и приживается в классе, школе.

Что делать???

Не молчать! Если видите что-то подобное, происходящее рядом – обратитесь к классному руководителю или администрации школы.

Как можно изменить ситуацию?

- твердыми рамками и ограничениями неприемлемого поведения;
- последовательным применением некарательных, нефизических санкций за неприемлемое поведение и нарушение правил,
- наличием взрослых, выступающих в качестве авторитетов.
- теплом, положительным интересом и вовлеченностью взрослых.

- Тебя обижают:
ЧТО ДЕЛАТЬ?**
- Сохранять спокойствие. При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза, говорить четко и уверенно.
 - Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
 - Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
 - Сообщить о нападках родителям и учителю.
 - Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: *«Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»;* *«Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».*
 - Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
 - Использовать самое сильное оружие – юмор.

И ПОМНИ:
ты ни в чем не виноват!

Травле – НЕТ!

БУЛЛИНГ – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб.



ТРОЛЛИНГ – написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...

**Как с этим
БОРЬТЬСЯ?**

- Прекратить общение. Лучший способ – промолчать. Обиды, злость и буря эмоций – это то, чего ждет от вас обидчик. Не давайте ему того, что он хочет.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, включая Facebook и Twitter, такая опция доступна. Воспользуйтесь ей.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.

Учитель в ситуации разбора конфликтной ситуации

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай и расказать о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- поощрить потерпевшего и дать ему почувствовать себя надеждою группы;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы бичник понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы бичнику видел точку зрения жертвы;
- наказать бичника, если нужно, но смирив взыскание по достоинству, как это следует;
- важно объяснить наказанию почему оно назначается.

Если ребенок подтвердит Вам в разговоре, что он *жертва* буллинга.

- *Я тебе верю* (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- *Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- *Это не твоя вина.* (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- *Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- *Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность* (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

Школьный буллинг



Памятка для учителей

БУЛЛИНГ

это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально.

Отличительные особенности буллинга:

- а) регулярная повторяемость на протяжении времени;
- б) субъекты взаимодействия («обидчик» и «жертва»), как правило, являются представителями одной и той же социальной группы.

ФОРМЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

физические проявления травли:

удары, пинки, тычки и пр.

Вербальное воздействие:

издевки, высмеивание, сплетни

Третий вариант травли – изоляция

Сценарий провокации

1 способ. Совершить некое действие в отношении другого с целью вызвать его реакцию, которую затем можно использовать в своих интересах. Началом, как правило, служит обвинение в чем-либо, совершенном ранее или совершаемом в настоящий момент.

2 способ. Негативные высказывания, указывающие на недостатки жертвы, — к примеру, в суждениях, внешности или одежде.

3 способ. Вызвать у человека недовольство — скажем, оказывая на него физическое воздействие или препятствуя его деятельности, а затем использовать его реакцию.

Суть в том, чтобы найти повод для обвинения. В любом случае человек ставится в ситуацию, когда он вынужден реагировать. Если жертва останется пассивной, то будет обвинена в нежелании отвечать. Если жертва ответит, то смысл ответа будет передекручен и объявлен хамством или ложью.

Какие дети становятся жертвами школьного буллинга.

- Пугливые, чувствительные, замкнутые;
- Тревожные, не уверенные в себе;
- Склонные к депрессии;
- Не имеющие даже одного близкого друга;
- Мальчики, физически более слабые, чем их ровесники.
- Страдающие от одиночества;
- Из социально-неблагополучных семей;
- Подвергаемые физическим насилиям дома;
- Не считающие себя значимой частью своего детского коллектива;
- Любимчики учителей; ябеды; воображалы...
- Как правило, это дети, поведение которых вызывает раздражение у одноклассников и учителей из-за их: гиперактивности и повышенной возбудимости; плохой успеваемости.

Словом, своеобразные «**белые вороны**». Причем, подобная «беловоронность» их способна проявляться как в особенностях поведения, так и внешности.

МОББИНГ и БУЛЛИНГ в ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ



МОББИНГ (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

ПРОФИЛАКТИКА МОББИНГА И БУЛЛИНГА

- ✓ первичная – исключение условий и возможностей развития буллинга
- ✓ вторичная – своевременное выявление буллинга и принятие мер, препятствующих его распространению
- ✓ третичная – работа по поддержанию антибуллинговых достижений после прерывания последних случаев буллинга в сообществе



БУЛЛИНГ (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам.

Школьный буллинг - что это?



Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим - приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за

явление такое, в котором учащегося называли раньше «белой вороной», «козлом отпущения», а теперь жертвами буллинга?

Буллинг - это длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, не способного защитить себя в данной ситуации. Пострадавшие склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах и унижениях. Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др. Булли (зачинщики травли) чрезвычайно изобретательны.

Существуют основные типы буллинга:

1. «косвенный» - социальная агрессия;
2. «физический» - непосредственный - агрессия с физическим насилием;
3. поведенческий - преследователь вынуждает жертву перенести оскорбительные и унижающие для неё чувства собственного достоинства; вербальная агрессия: сплетни, интриги, вымогательства, шантаж; возможны бойкоты жертве, различные «пакости» (похищение тетрадей с домашней работой);
4. словестный - унижение непристойными словами, обзываниями, кличками.

Новая разновидность школьного буллинга - кибербуллинг - жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

Какие дети становятся булли—преследователями:

- не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные;
- легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением;
- мечтающие быть лидерами в классе;

Хотя люди, которые травят, часто говорят «**МЫ ПРОСТО ЕГО НЕ ЛЮБИМ**», «**МЫ ТАК ИГРАЕМ**», «**МЫ ШУТИМ**».

МЫ ВСЕ ЗНАЕМ И ЧУВСТВУЕМ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ИГРОЙ И ТРАВЛЕЙ.

В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты водишь, потом я.



При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Все удовольствие – в издевательствах над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. **ОЧЕНЬ ГАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, НЕ ДОСТОЙНОЕ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

А вот девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылки. А под картинкой – комментарии, в которых все изощряются в остроумии, стараясь задеть ее по сильнее. И опрос: кто считает, что эта девочка – тупая корова? Они «просто шутят»?



НЕТ. ЭТО НЕ ШУТКИ. ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный»)
- Отвечать тем же («Ты сам дурак!»), «Ты сама с помойки!»)

дурак!», «Ты сама с помойки!»)

- Угрожать («Я все расскажу учительнице!»), «вы у меня получите!»)
- Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- Делать вид, что тебе смешно если это не так убежать и прятаться
- Плакать и жаловаться
- Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить.

- Пожать плечами («Может, и так»)
- Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)
- Смысл любых правильных реакций – показать, что-то, что происходит – их дело, а не твое.

ПРАВИЛЬНО

ТРАВЛЕ - НЕТ!

Что такое «Буллинг» – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают.



Кибер-буллинг – это когда тоже самое делают в соцсетях. Еще это называется ТРАВЛЯ.

ИНОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ ВСЕ ГРАНИЦЫ И ДЕЛО НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ОБИДНЫМИ СЛОВАМИ.

Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе, сделали обидное фото в соц сетях и обидно комментируют.

ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ТРАВЛЯ. ЭТО НАСТОЯЩЕЕ НАСИЛИЕ, И ОНО ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ. Оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь не обходима.

Тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут, но это не значит, что потом в классе не будут травить кого-то другого. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

- СКАЗАТЬ:
- «Это не круто. Это глупо. Прекратите»
 - Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай, это они с дуру»
 - поговорить с агрессорами и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым
 - попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе

ЕСЛИ ТРАВЛЯ ПРОИСХОДИТ В СОЦСЕТИ

- ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ, А ЛУЧШЕ РОДИТЕЛЕЙ, ТЕБЕ ПОМОЧЬ:
- заблокируй аккаунт, с которого тебя оскорбляют
 - установить в соцсети настойки приватности: запрети, чтобы тебя отмечали в постах, комментариях, на фотографиях
 - закрой свой профиль в соцсети, оставь там только тех людей в друзьях, в которых ты уверен
 - и не стоит публиковать в соцсети информацию о себе, которую ты не хотел рассказывать всем

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице, в соцсетях **НЕЛЬЗЯ ЭТО ЗАМАЛЧИВАТЬ!** Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы. Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вины в том, что с ним произошло **НЕТ!** Если ребенку нанесли материальный ущерб, оскорбляют в соцсети, угрожают смело **обращайтесь в полицию!** Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался насилию! Тем, кто это делает без разницы кого травить! На месте вашего ребенка окажется любой другой!

- социальное неблагополучие семьи, бедность. Это провоцирует постоянный стресс, который может приводить к враждебному отношению к окружающим;
- слабость управленческих умений классного руководителя, либо делегирование управления классным коллективом на лидера в классе, не всегда положительно настроенного;
- отсутствие эффективных способов совладать со стрессовыми ситуациями, а агрессия закрепляется как выплеск психологического напряжения;
- сложности с учебной и рефлексивной общением, одиночество;
- вредные привычки: алкоголизм, наркомания, курение;
- отсутствие сформированных ценностей: доброта, великодушие, прогноз поведения (как своего, так и других людей), а также психологического механизма сочувствия и сострадания.



Что делать ребенку, если он стал жертвой буллинга?

- Не скрывать ситуацию от своих родителей! Часто только у взрослых есть возможности разрешить эту ситуацию до конца!
- Не мстить преследователям! Так как именно ты можешь оказаться виноватым, если нанесешь им увечья!
- Как бы не было тяжело, не воспринимать ситуацию, как неразрешимую!

Выход есть и есть люди, которые тебе помогут!

- Обсуди эту ситуацию с классным руководителем! Он именно тот, кто обязан создать психологическую безопасность ученикам, в том числе и тебе, и в классе!
- Не показывать свой страх и слабость перед преследователями, и вместо слёз и просьб о помиловании, задай им неожиданный вопрос, или же озадачь их своим знанием о чем-то нехорошем о них.

Что делать родителю, если его ребенок жертва буллинга!

- Обратиться к классному руководителю с предложением о совместном решении данной проблемы в классе.
- Ни в коем случае не решать на правах сильного с агрессором данный вопрос один на один!
- Научите своего ребенка не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы.
- При резких изменениях в поведении Вашего ребенка (нарушение сна, аппетита, увеличение частоты заболеваний и т.д.) обратитесь за психологической помощью.
- Если у Вас есть необычное хобби, интересное детям, придите в класс и расскажите о нём одноклассникам Вашего ребёнка.
- Приглашайте одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости.
- Развивайте у своего ребенка умения взаимодействовать с другими ребятами в классе и вне его
- Не выделяйте своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью.
- Поддерживайте со своим ребенком уважительные, доверительные и дружеские отношения.
- При серьезных случаях издевательств над Вашим ребенком обратитесь в полицию!

Все дети рождаются замечательными, способными к доброте, заботе, любви, дружбе, взаимопомощи и т.п. Если (и это очень важный момент!) они это наблюдают и чувствуют по отношению к себе от близких, родных и значимых взрослых!

Маршрутизация при буллинге

