***ПАМЯТКА по профилактике буллинга для педагогов и родителей***

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

*Главные компоненты буллинга:*

* Это агрессивное и негативное поведение.
* Оно осуществляется регулярно.
* Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
* Это поведение является умышленным.

*Существуют следующие виды буллинга:*

1. *Физический школьный буллинг*– применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники). В крайних случаях применяется оружие, например, нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).
2. *Психологический школьный буллинг*– насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

* *вербальный буллинг*– обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
* *невербальный буллинг*– обидные жесты или действия (плевки в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
* *запугивание*– использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
* *изоляция*– жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах;
* *вымогательство*– от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
* *повреждение и иные действия с имуществом*– воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
* *школьный кибербуллинг*– оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу.

Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально “жертвой” или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники – это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

*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.

Типичные черты обучающихся, склонных 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 (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

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.

“Жертвой” буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других.

*Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:*

* *физические недостатки –*носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
* *особенности поведения*– замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
* *особенности внешности*– все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
* *плохие социальные навыки*– недостаточный опыт общения и самовыражения. Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
* *страх перед школой*– неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
* *отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)*– не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
* *особенности здоровья*– существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
* *низкий интеллект и трудности в обучении*– слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: “Я не справлюсь”, “Я хуже других” и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот.

*Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:*

* притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
* боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, часто опаздывают;
* меняется поведение и характер ребенка;
* явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
* частые просьбы дать денег, воровство;
* снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
* постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
* молчаливость, нежелание идти на разговор;
* суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

*Признаки буллинга:*

* кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке детей они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять “жертву”, как будто все в порядке);
* школьные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
* на уроках ученик ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
* школьника постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
* во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших учеников, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
* на других детей школьник реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать;
* ребенок может быть растерянным, трястись от испуга, страха, плакать;
* признаки насилия на теле или лице у школьника (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
* один из учеников не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находиться в изоляции;
* младшие школьники боятся зайти в туалет;
* дети после уроков не расходятся, а кого-то ждут около школы.

*Технология реагирования на выявленные или установленные факты буллинга:*

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллирования учитель сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации.
2. Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.
3. Непосредственная работа с жертвами и преследователями.

*В случае возникновения в классе буллинга необходимо:*

* Оставаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе
* Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно
* Оказать поддержку потерпевшему.
* Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации
* Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы)

Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он *жертва* буллинга, то *скажите* *ребенку:*

* *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 постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность*(это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).