

Буллинг – *психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.*

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития.

Школьный буллинг бывает:

1. **Физический школьный буллинг** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.; сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).
2. **Психологический школьный буллинг** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:
 - **вербальный буллинг**, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
 - **обидные жесты или действия** (например, плевок в жертву либо в её направлении);
 - **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы

заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

- **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы)

Новая разновидность школьного буллинга- **кибербуллинг** – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Участники буллинга:

В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы* и, конечно, *преследователи* – основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) – большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

Признаки того, что ребенка травят:

- Добровольная изоляция. Ребенок предпочитает проводить время дома, в одиночестве.
- Часто подавленное настроение, обидчив, плаксив, замкнут.
- Часто болеет, жалуется на недомогание.
- Прогуливает школу, снижается успеваемость.
- Часто приходит с ссадинами, испорченными вещами.
- Выпрашивает или ворует деньги, вещи, невнятно объясняет причину своего поведения.

Что нельзя говорить ребенку:

- «Ты сам виноват», «ты сам так себя ведешь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то».
- «Не обращай внимание».
- «Дай им сдачу».
- «Что вы делаете, ему же плохо» и т.д.

Как помочь своему ребёнку:

- ✓ прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- ✓ убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- ✓ сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- ✓ сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- ✓ если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- ✓ при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- ✓ в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ✓ ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк. Учите детей конструктивно решать проблемы, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- ✓ Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Ребенок должен быть

уверен в себе, чтобы отстоять свою точку зрения.

- ✓ Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- ✓ Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- ✓ Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- ✓ Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- ✓ Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Скажем буллингу «НЕТ!»

Памятка для родителей

