**Буллинг в жизни подростков: что делать родителям и жертве.**

*(материал к родительскому собранию)*

Поклонники американского кино могут вспомнить фильм «Кэрри» по роману Стивена Кинга, где главная героиня из-за своей неординарной внешности и психологических особенностей становится объектом издевательств и злых шуток сверстников. Также, все мы помним прекрасный советский фильм «Чучело» о девочке Лене Бессольцевой, которая стала жертвой агрессии и психологического давления со стороны одноклассников.

Всё это – о буллинге в школе – травле, запугивании, третировании. Слово – новое, явление – старое. По данным ООН за 2018 год, насилию в школе подвергается каждый восьмой школьник в мире, и этот показатель растёт с каждым годом. В средствах массовой информации мы всё чаще встречаем пугающие заголовки: «подростки выложили в сеть видео с избиением одноклассника», «Девочка покончила жизнь самоубийством из-за травли в школе».

Это статья для родителей, детей, педагогов, для тех, кому пришлось столкнуться с травлей и издевательствами в школе и для тех, кто хочет оградить своего ребёнка от этого ужасающего явления современности.

**Содержание:**

**1*.*** *Буллинг как один из видов насилия.*

 *- Что такое буллинг.*

 *- Разновидности травли.*

 *- Школьный буллинг сегодня – особенности.*

 *- Скулшутинг как итог буллинга.*

***2.*** *Причины и мотивы буллинга.*

***3.*** *Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?*

***4.*** *Кто участвует в травле?*

 *- Жертва.*

 *- Агрессор.*

 *- Наблюдатели.*

***5.*** *Влияние буллинга на его участников и последствия.*

***6.*** *Как бороться с буллингом в школе?*

 *- Что делать ребёнку – жертве травли?*

 *-* *Как вести себя родителям?*

***7.*** *Профилактика школьного буллинга.*

**1. Буллинг как один из видов насилия.**

*Что такое буллинг.*

Понятие «буллинг» (от англ. bulling – запугивание, травля) появилось ещё в ХХ веке. Но современное значение оно приобрело относительно недавно., благодаря автору книги «Буллинг в школе» норвежскому профессору психологии Дану Ольвеусу.

Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

То же самое психологическое насилие в виде травли, бойкота, доносительства, но уже во взрослом коллективе, носит название «моббинг». Исследования в этой области показали, что 135 из 180 работников российских компаний подвергались моббингу неоднократно в течение своей рабочей деятельности.

*Разновидности травли.*

Существует несколько видов буллинг:

*физический* – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);

*вербальный* – угрозы, оскорбления, насмешки, унижения;

*социально-психологический* – буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);

*экономический* – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;

*кибербуллинг (от англ. – cyberulling) или интернет буллинг* – травля в интернете через социальные сети, электронную почту. Предполагает распространение слухов и ложной информации, взлом личных страниц, отправку негативных сообщений и комментариев. Является самым молодым и самым опасным видом буллинга, поскольку от него очень сложно защититься и найти источники, откуда исходит угроза. Появилось даже такое понятие как «буллицид» - сауцид, совершённый из-за травли в интернете. Самый известный случай произошёл в США в 2006 году. Мать вместе с тринадцатилетней дочерью осуществляла травлю несовершеннолетней знакомой в социальной сети под фальшивым профилем. Девушка не выдержала издевательств и покончила жизнь самоубийством.

*Школьный буллинг сегодня – особенности.*

В чём особенности современного буллинга? В первую очередь в том, что травля происходит в основном в интернете. Сейчас популярны и социальные сети и мессенджеры, где под фальшивым профилем или ником можно написать любому человеку всё, что угодно. Этим пользуются многие подростки, уверенные в собственной безнаказанности – что они не понесут ответственность за свои деяния. Школьники отправляют агрессивные или неприличные видео и фото, пишут оскорбительные комментарии.

Ещё один факт, который обращает на себя внимание, это участие девочек в буллинге. Если раньше агрессорами в подавляющем большинстве становились мальчики, то теперь соотношение примерно составляет 50 на 50. Девочки стали всё чаще принимать участие в физическом буллинге. Как пример – случай 2018 года. В Санкт-Петербурге школьницы жестоко избили свою одноклассницу, засняли это на видео и отправили всем своим друзьям. Поводом для расправы якобы послужил тот факт, что девочка видела, как её одноклассницы употребляли спиртные напитки и рассказала об этом взрослым. Жертва избиения получила перелом носа и сильный ушиб головы. Всем участникам этой ситуации было 13 лет…

И ещё более страшный факт, что буллингу и издевательствам в современной школе может подвергнуться и учитель. Если раньше ученики могли просто намазать стул педагога клеем или подложить кнопки, то сегодня подростки могут оскорблять, унижать учителя прямо во время урока, плюнуть в лицо и даже ударить.

 *Скулшутинг как итог буллинга.*

Ещё одно явление жестокого современного мира носит название скулшутинг (от англ. scoolshooting). Этот термин подразумевает под собой массовое убийство учащихся, произведённое либо учеником, либо кем-то из посторонних, проникших в школу. Скулшутинг приобрёл широкую огласку после инцидента, который произошёл в средней образовательной школе «Колумбайн» в США, где 20 апреля 1999 года двое учеников расстреляли в школе 13 человек, после чего покончили с собой. Первый в России громкий случай вооружённого нападения подростка на педагога произошёл в 2014 году, когда ученик московской школы застрелил учителя географии и полицейского, прибывшего на место происшествия, а также взял в заложники одноклассников.

В сентябре 2019г сотрудникам полиции города Кирова удалось предотвратить массовое убийство в школе. Был вычислен подросток, который планировал нападение с применением холодного оружия и самодельной взрывчатки. Подросток интересовался темой насилия в социальных сетях и сообщал о своих намерениях в переписке.

Случаи страшные, случаи вопиющие. Но еще страшнее тот факт, что почти все те, кто совершал эти убийства, являлись жертвами травли, буллинга со стороны одноклассников. Доведённые до отчаяния подростки брались за оружие и расстреливали своих обидчиков.

**2. Причины и мотивы буллинга.**

Теперь давайте попробуем разобраться в причинах и мотивах буллинга. Что заставляет детей быть такими жестокими и агрессивными по отношению к своим сверстникам?

Причин, на самом деле, очень много. Разделим их на группы:

*- педагогические* (микроклимат класса, школы). Не последнюю роль здесь играет позиция учителя. Ребёнок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки и унижения в адрес учеников. Кроме того, учитель может занимать в ситуации буллинга стороннюю позицию, зная о проблеме, но не вмешиваясь в нее;

*- психологические* (личность агрессора, так называемого буллера и жертвы);

*- социальные* (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения 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 причиненные страдания);

- самоутверждение в коллективе;

- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;

- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

**3. Как определить, что ваш ребёнок стал жертвой травли?**

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребёнок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

* ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидной причины;
* ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
* нарушение сна и аппетита;
* синяки или ссадины на лице или теле, порванная одежда.

**4. Кто участвует в травле?**

В ситуации буллинга обычно принимают участие жертва, агрессор и наблюдатели, т.е. участники буллинга. Поговорим о каждой из этих ролей.

*Жертва.*

Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:

* с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП или др.);
* неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
* с особенностями внешности (веснушки, полнота, худоба и др.);
* с низким интеллектом и проблемами в учёбе;
* «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

Что объединяет всех жертв, так это невозможность противостоять обидчику, защитить себя, дать отпор.

*Агрессор.*

Потенциальный буллер – это человек:

* с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
* стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
* агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию;
* чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

*Наблюдатели.*

Это самая большая категория участников школьного буллинга. Наблюдатели – это те люди, которые оказываются вовлечённые в ситуацию травли. Здесь, как правило, три варианта развития событий.

1. либо наблюдатель встаёт на защиту жертвы, сам оказываясь под ударом и рискуя стать новой жертвой (вспомните мальчика из фильма «Чучело»);
2. либо наблюдатель занимает пассивную позицию, никак не вмешиваясь в конфликт;
3. и третий вариант, когда наблюдатель активно поощряет агрессора и спустя какое-то время присоединяется к нему.

В 2010 году было проведено исследование среди старшеклассников Москвы и Риги на предмет школьного буллинга. Один из опросов отражал особенности оценки школьниками собственного поведения в ситуации буллинга, когда жертвой становится их одноклассник. Интересно посмотреть на результаты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Поведение в ситуации буллинга** | **Учащиеся московских школ** | **Учащиеся рижских школ с преподаванием на русском языке** | **Учащиеся рижских школ с преподаванием на латышском языке** |
| Я буду сочувствовать ему, но ничего не сделаю, чтобы его поддержать. | 14,9 | 14,4 | 26,0 |
| Я постараюсь убедить одноклассников не унижать его. | 50,8 | 58,0 | 38,8 |
| Я не буду обращать на это внимание. | 23,2 | 20,3 | 24,2 |
| Я буду стараться избегать общения с ним. | 2,8 | 1,9 | 3,7 |
| Я буду высмеивать его вместе с другими. | 4,6 | 3,3 | 5,4 |
| Я буду издеваться над ним. | 3,8 | 2,0 | 2,0 |

Как видно из таблицы, пассивно-негативное отношение к ситуации буллинга («сочувствую, но не поддержу») больше характерно для учащихся рижских школ. В свою очередь, московские школьники и те дети, кто учится в русскоязычных школах Риги, более склонны защищать и поддерживать жертву травли. Также большой процент тех школьников, кто отстраняется от ситуации («не буду обращать на это внимания»).

1. **Влияние буллинга на его участников и последствия.**

Теперь давайте проследим влияние школьного буллинга на каждого из участников.

Что получает агрессор в ситуации травли? Опять же, ощущение собственной «крутости, безнаказанности, всемогущества». В дальнейшем это приводит к ещё большему развитию деструктивных, т.е. разрушающих личность качеств, девиантному поведению и как следствие – постановке на учёт в Комиссию по делам несовершеннолетних и проблемам с полицией.

Что получают наблюдатели буллинга? Стыд и чувство вины за то, что не помогли жертве, проявили слабость. И, конечно, самая тяжелая психологическая травма наносится жертве буллинга. Даже через много лет, будучи уже взрослым, жертвы помнят все свои болезненные переживания, связанные с травлей.

Психологи отмечают, что школьный буллинга сравним для психики с семейным насилием.

1. У жертвы травли начинают проявляться психосоматические расстройства: частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания.
2. Плюс к этому – депрессивные расстройства, повышенная тревожность, невротические проявления.
3. И 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.

**6. Как бороться с буллингом в школе?**

*Что делать ребёнку – жертве травли?*

Теперь хочется обратиться к детям:

* Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.
* Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажите о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдётся тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.
* Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.
* Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

*Как вести себя родителям?*

А теперь советы специально для родителей, чей ребёнок подвергается травле в школе.

Первый и самый важный пункт – снять с ребёнка чувство вины!

* Объясните, что он не виноват в том, что подвергся травле. 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.
* Дайте ребёнку понять, что вы на его стороне. Поддержите и успокойте; «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».
* Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.
* Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.
* Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика вашего ребёнка.
* 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.
* В ситуации кибербуллинга: 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. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. 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 родители не отмахнуться от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Подозреваете, что ребёнок скрывает факт буллинга или что-то недоговаривает? Придите на помощь своему ребёнку, узнав детали и получив доказательства травли.

**7. Профилактика школьного буллинга.**

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

***Уважаемые педагоги!*** Вы не имеете права не знать, что происходит с вашими подопечными, и закрывать глаза на агрессивные «выходки» подростков. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию. Кроме того, необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе и выделение «белых ворон» и «изгоев». Также необходимо просматривать личные странички учеников в социальных сетях, обращать внимание на посты и комментарии. Никто не призывает вас нарушать внутреннее пространство и лезть в личную жизнь ваших подопечных. Но предупредить, предотвратить насилие и агрессию и защитить слабых вы обязаны. Организовывайте мероприятия по сплочению детского коллектива, совместные походы, экскурсии, выезды. Привлекайте к работе по профилактике буллинга психолога и социального работника, сотрудничайте с семьями – не оставайтесь равнодушными.

***Дорогие родители!*** Расскажите своим детям о явлении буллинга и как можно от него защититься. Объясните, что рассказать взрослому о своей проблеме – это не слабость, а мудрое решение.

***Ребята!*** Вы только начинаете жить, а в современной жизни можно встретить не только хорошее, но и много злого, жестокого, неправильного. Учитесь быть сильнее зла, говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом чувство собственного достоинства. Найдите себе друзей по интересам, общайтесь с теми, кто будет уважать и ценить вас.

Теперь вы знаете всё или почти всё о буллинге в школе. Да, современный мир действительно жесток и опасен. И главная опасность заключается в нах самих. Поэтому нельзя закрывать глаза на происходящее. При малейших признаках буллинга – бейте тревогу, ищите пути помощи и решения ситуации.

СОВЕТЫ РЕБЁНКУ.

* Сохранять спокойствие.
* Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к тебе 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 и безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить», «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

*Какие меры предпринять.*

* Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
* Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
* Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
* Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребёнку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
* Если ребёнку нанесли физические травмы (даже лёгкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
* Поддерживайте связь со школой, учителем.
* Регулярно узнавайте у ребёнка, как обстоят дела.
* Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
* Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

*Что нельзя делать родителям.*

* Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что её травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
* Ждать, что ситуация разрешится сама.
* Не замечать проблему.
* Путать травлю, конфликт и непопулярность.
* Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
* Давить на жалость к жертве.
* Отправлять ребёнка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
* Самим разбираться с обидчиками.

*Как разговаривать с ребёнком о проблеме.*

* Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
* Не торопитесь с выводами. Постарайтесь узнать детали.
* Проявить сочувствие к ребёнку, принять его болезненные чувства.
* Дать понять ребёнку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
* Не обвинять ребёнка.
* Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
* Спросить ребёнка, какое решение проблемы его бы устроило.
* Дать совет, как отвечать обидчикам.

*Если вы – родитель агрессора.*

* Агрессор нередко ведёт себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребёнок ведёт себя таким образом.
* Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию