

Информация для родителей.

## **ЧТО ТАКОЕ ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ И КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ.**



Буллинг (от глагола bully - запугивание) - это регулярный физический и / или психологический террор в отношении человека. Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Буллинг определяется как изводящие действия, которые постоянно повторяются.



К сожалению, сегодня слово «буллинг» употребляются все чаще, а дети становятся участниками или свидетелями этих явлений.

Многие стыдятся того, что их притесняют, считая, что они сами в этом виноваты. Этим явлениям нет никаких оправданий, они требуют компетентного и ответственного вмешательства.

Когда говорят о буллинге, имеют ввиду не единичные конфликты между детьми, а сформировавшиеся отношения в учебном коллективе. В этих отношениях всегда есть жертва (ребёнок, над которым издеваются); есть группа детей, проявляющих активные нападки к этому ребёнку (обычно в такой группе есть лидер, вокруг которого объединяются дети); есть свидетели и сочувствующие — дети, которые не участвуют непосредственно в издевательствах, но боятся оказать поддержку жертве, чтобы не оказаться на его месте.

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. В целом дети, которых часто дразнят, обижают или игнорируют, начинают представлять мир как полный опасностей, а себя – как неспособного повлиять на происходящее, что способствует появлению тревожных и депрессивных расстройств.

Дети, которые занимают роль преследователей, часто присваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми и пренебрежение правилами как основной. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения.

Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды; они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие, и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям. Кроме того, отношения, построенные на травле в классе, негативно влияют на учебный процесс: они отвлекают на себя внимание детей, мешая им учиться; они портят психологический климат в классе, не давая сотрудничать и решать учебные задачи совместно.

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

Выделяют четыре признака буллинга:

- неравенство сил
- агрессия
- инциденты повторяются уже какое-то время
- впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция)



## Отличие между обычным конфликтом и буллингом

| <u>Обычные конфликты между сверстниками</u>  | <u>Буллинг</u>  |
|--|---|
| «Власть» распределена равномерно между участниками, т.е. нет предводителя. Во время ссоры все говорят примерно поровну.                            | «Власть» распределена неравномерно.   |
| Дети, участники конфликта, часто играют вместе.  | Дети, участники конфликта, редко играют вместе.   |
| Происходят время от времени.   | Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние.                                      |
| Происходят по недоразумению.   | Действия являются намеренными и осуществляются сознательно.                                   |
| Не представляют из себя ничего серьезного.   | Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда.                 |
| Мнения и позиции участников могут различаться, но они не хотят причинять друг другу вреда.   | Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда.                 |
| Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально не очень хорошо.   | У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие. |
| За поведением стоит желание что-то изменить (чтобы что-то было по-другому).  | За поведением стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес.   |
| Конфликтующие стороны испытывают угрызения совести, если ни сделали что-то не так (поступили несправедливо); - они чувствуют свою ответственность. | У буллера нет угрызений совести, – в конце концов виноватой оказывается жертва.               |
| Участники конфликта прилагают усилия, чтобы разрешить проблему.  | Буллер не прилагает никаких усилий для разрешения проблемы.                                   |

## Мотивы буллинга:

- зависть;
- месть;
- чувство неприязни;
- борьба за власть;
- нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- стремление удивить, поразить;
- стремление разрядиться, «приколоться»;
- желание унижить, запугать непонравившегося человека.



## Как возникает травля?

- потребность принадлежности к общему (большому) – групповое явление
- низкая или завышенная самооценка
- позиция и мнение взрослого руководителя детского коллектива по отношению к отдельному ребенку
- наличие «козла отпущения» и признанного лидера
- вкус насилия
- положительная реакция взрослого на насилие, отсутствие контроля

Как догадаться, что ваш ребенок - жертва буллинга?:

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
- его редко приглашают на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе.
- у него наблюдается пессимистичное настроение.
- выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение,
- вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книжки, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.



Как догадаться, что ваш ребенок - буллер (преследователь)?

- вспыльчив, неуравновешен;
- типичным агрессором, как правило, является подросток, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий
- проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
- подросток с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- навязывает свои правила в общении и поведении;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается.



Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга. Вот несколько советов об этом:

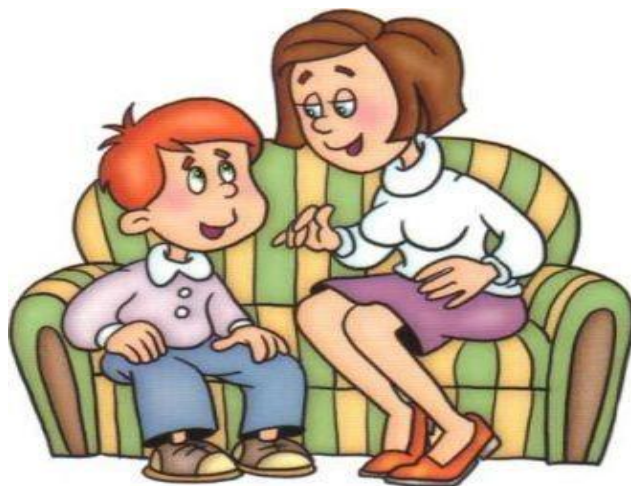
- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о школьной среде, своих одноклассниках и проблемах.
- 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.
- Поддерживайте школьные программы борьбы с буллингом. Если в школе такой программы нет, организуйте ее сами вместе с другими родителями, учителями и волонтерами.





Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем. Вот как вы можете помочь своему ребенку:

- Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.
- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
- Вовлеките ребенка во внешкольные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.



Если обидчиком является ваш ребенок:

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими одноклассниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.
- Импульсивный.

Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку:

- Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.
- Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.
- Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают.
- Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.
- Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательств родителей или членов семьи.

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

