**Что такое буллинг?**

**Буллинг** – (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

**Причины возникновения буллинга в детских коллективах**

- Наличие в классе признанного «лидера»;

- Возникновение острого конфликта между двумя учениками под влиянием

внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);

- Нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников.

- Отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением учащихся на переменах.

**Факторы, которые могут спровоцировать развитие буллинга среди детей:**

1. Низкий уровень воспитания ребенка;
2. Неадекватная заниженная самооценка;
3. Высокая импульсивность;
4. Злоупотребление компьютерными играми.
5. Сниженное чувство самосохранения у ребенка;
6. Внутриличностная агрессивность учащегося, зависящая от индивидуальных

особенностей;

1. Желание сохранить статус в группе и соответствовать группе;
2. Желание доминировать над другими;
3. Прогулы и слабая успеваемость в школе;
4. Смена воспитателей (отчим, мачеха), появление второго ребёнка в семье;
5. Семейное насилие;
6. Внутрисемейные конфликты;
7. Низкий социально-экономический статус семьи.
8. Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют

способностям и возможностям ребёнка;

1. Гиперопека или равнодушие со стороны родителей.

**Мотивами буллинга являются:**

- Зависть;

- Месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);

- Чувство неприязни;

- Борьба за власть;

- Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;

- Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;

- Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;

- Стремление удивить, поразить;

- Стремление разрядиться, «приколоться»;

- Желание унизить, запугать непонравившегося человека.

**Основные виды буллинга.**

1. **Физическое насилие**.

Включает избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, пинки.

1. **Эмоциональное насилие.**

К эмоциональному насилию относятся угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствие других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет, распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляция. Подчеркивание физических недостатков. Нецензурная брань.

1. **Экономическое насилие.**

Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.

1. **Кибербуллинг** - это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через средства электронных технологий – электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое намеренное многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе). При кибербуллинге отмечают следующие формы:

*Использование Мобильных телефонов.*

1.Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения

2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.

*Использование Чатов*

1. Отправление анонимных угроз или оскорблений.

2. Создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди.

3. Выстраивание фальшивых дружеских или родственных отношений (чтобы уз-

нать личную, интимную информацию). Возможные последствия: распространение слухов, психологический террор.

*Использование E-Mail*

1. Рассылка злых и негативных сообщений.

2. Рассылка непристойных материалов (видео, картинок или компьютерных вирусов).

3. Взлом другого аккаунта для использования личного E-Mail, для рассылки различной информации, или для его удаления.

*Использование социальных сетей*

1. Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.

2. Распространение непристойного видео и фото.

3. Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека

(например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации).

4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.

5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.

*Использование Видео-порталов*

Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.

**Признаки, по которым можно заподозрить, что ребенок является жертвой** **буллинга.**

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Молчат и свидетели. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка.

**Поведенческие особенности**:

дистанцированность от взрослых и детей;

негативизм при обсуждении темы буллинга;

агрессивность к взрослым и детям.

**Эмоциональные особенности**:

напряженность и страх при появлении ровесников;

обидчивость и раздражительность;

грусть, печаль и неустойчивое настроение.

**Признаки, по которым можно заподозрить, что ребенок является изгоем:**

1. Не хочет идти в школу, даже если сделаны домашние задания.

2. Мало говорит об одноклассниках, практически никого не упоминает.

3. Уже с утра встает с плохим настроением, если ему нужно идти в школу.

4. Радуется, если заболел.

5. Не знает номера телефона одноклассников, или не желает никому звонить, чтобы узнать домашние задания.

6. Сам ребенок никого не зовет в гости, даже на день рождения.

7. Ребенок приходит из школы взвинченным, нервным, с плохим настроением, очень долго не хочет разговаривать и не открывается: замыкается в себе и не желает отвечать на вопросы.

8. Иногда у него появляются ссадины, царапины, о происхождении которых он «не знает».

9. Приходит домой в порванной, потрепанной или грязной одежде. (Это признаки физического насилия).

10. Пропадают и быстро портятся его вещи, даже если ребенок аккуратен.

11. Выбирает длинный и неудобный путь в школу.

12. Крадет деньги у родителей (чтобы раздавать).

13. Часто выпрашивает деньги у родителей (чтобы раздавать).

14. Плохой сон и аппетит тоже может свидетельствовать о наличии буллинга в отношении ребенка.

**Признаки, что ребенок является агрессором (буллером):**

1. Ребенок вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается).
2. Ребёнок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, который воспитывается в неблагополучной семье.
3. Ребёнок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми.
4. Ребенок приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
5. Подросток группируется со старшими подростками.
6. Ребенок имеет садистские наклонности.
7. Ребенок в игре навязывает друзьям свои правила.
8. Ребенок злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
9. Он игнорирует указания старших и легко раздражается.
10. Ребенок ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
11. Ребенок не уважает родителей, или не считается с ними, особенно с мамами.

**Как быть в случаях обнаружения буллинга**

Если вы считаете, что ваш ребёнок – жертва буллинга, то:

1. Объясните, что те дети, которые над ним издеваются, скорее всего, сами несчастливы, у них проблемы в семье. Скажите своему ребёнку, что, по сути, они не виноваты. Просто их не научили относиться к остальным иначе. Используя ролевые игры, научите его правильно реагировать на попытки буллинга.
2. Дайте понять ребёнку, что ему не следует показывать обидчикам, что их поведение расстраивает его. Пусть скажет, что ему оно не нравится и уходит от них прочь. Убедите, что если он убежит, ничего постыдного в этом нет.
3. Постоянно общайтесь с ребёнком, слушайте внимательно, помогите развеять все его страхи. Будьте на чеку, возможно, вам придётся вмешаться.
4. Хвалите ребёнка, особенно в те моменты, когда он проявил смелость.
5. Учите использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии
6. Развивайте в ребёнке самоуверенность, поручая ему то, что у него хорошо получается.
7. Учите его быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне).
8. Не опекайте ребёнка сверх меры, это только усугубит ситуацию: он будет чувствовать себя уязвимым и беспомощным в ваше отсутствие. Однако, дайте понять, что вы всегда готовы помочь ему.

Так как буллинг принимает разные формы, не забывайте незаметно про-сматривать электронную почту и телефонные сообщения с целью исключения кибербуллинга.

**Советы родителям по воспитанию для предотвращения буллинга**:

Посоветуйте вашему ребёнку, для того чтобы не попадать в группу риска по

школьному буллингу:

Не задираться, не зазнаваться.

Не показывать своё превосходство над другими.

Не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода.

Не хвастаться - ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями.

Не ябедничать.

Не игнорировать решения класса, если они не противоречат его нравственным нормам (т.е. не плыть против течения своего коллектива).

Не давать повода для унижения чувства собственного достоинства.

Не демонстрировать свою физическую силу.

Не показывать свою слабость.

Не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами, так как в мире много жестокости.

**Как повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:**

1. Научить его не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы.

2. Наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками.

3. Участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители.

4. Если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка.

5. Приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости.

6. Ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.

7. Повышать самооценку ребёнка.

8. В случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства.

9. Помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться.

10. Если ребёнок жертва, то ему нужно не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей.

11. Не показывать свой страх и слабость перед булли, если таковые отношения имеются, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

12. Не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными.

13. Не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью.

14. Учить ребенка выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

**Если профилактические меры не помогли и ваш ребёнок оказался жертвой бул-**

**линга, родители должны:**

1. Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним.
2. Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга.
3. Сообщить об этом классному руководителю и школьному психологу.
4. Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.
5. Если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу.
6. В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно

обратиться к специалистам.

1. Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё

на самотёк.

Источник информации: «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», врач методист Ларченко Н.А.