**Памятка**

**по профилактике буллинга**

***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:***

***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).

***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:***

При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллирования учитель сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации.

Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

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).