**Буллинг. Информация для родителей**

 Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.

**Буллинг** (от англ. bullying – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

**Выделяют следующие виды буллинга:**

**А. Психологическое (моральное) насилие:**

**1.вербальный** (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться [взрослым](http://www.manrise.ru/), перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

**2**. **социальное исключение** (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой;

**3.кибербуллинг** – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайне (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

**Б. Физическое насилие:**избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и  др.

**По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:**

1. словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).
2. бойкот,
3. физическая расправа.
4. распространение слухов и сплетен,
5. воровство.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга  выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

**По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:**

62% детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

**2% рассказали родителям**

**Почему дети не обращаются за помощью?**

1. Хочет справиться с этим самостоятельно.
2. Дети могут бояться реакции от обидчика.
3. Опасается, что накажут за слабость.
4. Чувствуют, что никто о них не заботится.
5. Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут.

**Распределение ролей в буллинге**

 Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.

 **Инициаторами** выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса.

-дети, страдающие  от насилия в своей семье и  компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе.

-школьники, стремящиеся к лидерству, власти, самоутвердению за счет других.

-легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

-часто нарушают дисциплину.

-склонны обвинять других в своих проблемах.

-агрессивные дети.

-физические сильные дети.

**Жертвой или объектом буллинга** **часто становятся:**

* робкие,
* тихие дети,
* нередко физически слабые,
* дети с нестандартной внешностью,
* с особым прилежанием в учебе,
* чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность,  отстоять ее,
* с талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
* дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

**Жертвой буллинга может стать любой ученик.**

Возможные роли непопулярных школьников: «Шут»,«Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры»: агрессор-нападающий, отвергаемый агрессор, «Ябеды».

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОКОРНЫЕ**  | **АГРЕССИВНЫЕ** |
| - им свойственна отрицательная «Я-концепция», часто представляют себя неудачниками, глупыми, стыдливыми и непривлекательными людьми; - могут находиться в одиночестве, не проявлять агрессии и отдаляться от группы школьников; - страдают от низкого чувства собственного достоинства; - интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками. | - сверхагрессивные и эмоционально нестабильные;  - легко раздражаются и впадают в состояние гнева, поддаются провокациям; - не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания; - не используют агрессию в качестве инструмента для достижения цели; используют агрессию в качестве мести. |

**Возможные последствия для жертвы:** социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, ПТСР, риск суицида.

**Свидетели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Активные помощники** | **Пассивные сторонники** |
| * - подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием);
* - могут подначивать, провоцировать.
 | * - в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых
 |

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что они не пытаются помочь пострадавшим. Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

**Защитники**

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

* Устойчивая система ценностей;
* Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности;
* Способны самостоятельно регулировать свое поведение;
* Оптимистический эмоциональный фон.

**Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?**

Если ваш ребёнок:

* неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидных причин;
* никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, , и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

## Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

## Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.);

## Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

## Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу;

## Сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;

## Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

## Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк;

## Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»;

## Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне;

## Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение;

## Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу;

## Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе;

## Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один;

## Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильно решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

## Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

* остановить ребенка-обидчика;
* создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым;
* попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

 **Как этого добиться?**

* Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
* Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
* Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
* Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
* Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
* Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
* Развивайте эмпатию.

**Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге**



**Что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?**

* Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
* Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
* Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
* Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д. );
* Внимательно относиться к эмоциональному состоянию ребенка.

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и беззащитности.

**Родители вместе с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| **Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:** | **Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга:** |
| • «Чучело» (1983 г.).• «Класс» (2007 г.).• «Розыгрыш» (2008 г.).* «Класс коррекции» (2014г.)
 | В.К. Железняков «Чучело».• Хосе Тассиес «Украденные имена».• В.Н. Ватан «Заморыш».• Е.В. Мурашов «Класс коррекции».• Стивен Кинг «Кэрри».• Алексей Сережкин «Ученик».• Андрей Богословский «Верочка».• Джоди Пиколт «Девятнадцать минут». |

Прикасайтесь к подростку как можно чаще- берите за руку, обнимайте, гладьте по голове. Говорите что вы любите его. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

 Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллин­га, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя не­навидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном те­рапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства мо­жет включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, воз­можны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей «Детская линия».

Всего Вам доброго!