

## Буллинг в школе

### Что такое буллинг в школе

**Буллинг (от английского *bullying* – «запугивание», «издевательство», «травля») – это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил, и жертва показывает, как сильно ее это задевает.**

Буллинг происходит в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкот;
- физические побои;
- угрозы;
- вымогательство;
- писать или рисовать гадости про кого-то;
- кибербуллинг.

### Кто такой буллер/булли

Буллеры/булли – это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле булли тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

### Кто участвует в школьном буллинге

При возникновении *буллинга* в классе выстраивается специфическая иерархия, или *буллинг-структура*, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

*Ребенок-агрессор/булли* (лидирующий, нападающий в детском коллективе).

Агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

*Дети, участвующие в травле* (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле)

## *Ребенок-«жертва» (объект травли)*

Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены:

- дети со слабой социализацией;
- низким эмоциональным интеллектом;
- робкие дети;
- нередко физически слабые;
- дети с нестандартной внешностью;
- особым прилежанием в учебе;
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее;
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами;
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

- Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.
- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующей симптоматики заболеваний, теряет аппетит.
- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.).
- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе.
- Появляются запросы на дополнительные деньги. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи.
- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.

- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию.
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

### **Параллельно с этими действиями необходимо:**

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:
  - отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;
  - обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а как проблему коллектива.
3. Обратиться за помощью к школьному психологу. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

4. Если травля не прекращается, при посредничестве учителя (не самостоятельно) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.

5. Интересуйтесь изменениями ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.

6. Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле.

### **Как быть если ваш ребенок инициатор школьной травли?**

Признаки организатора травли:

- импульсивность, быстрый переход к ярости;
- раздражительность;
- эмоциональная неустойчивость;
- завышенная самооценка;
- враждебность (агрессивность);
- отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- желание подчинять своей воле других людей – для завоевания авторитета, проверки личных качеств, привлечение внимания противоположного пола и т.п.;
- склонность ко лжи или жульничеству.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».
2. Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.
3. Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании)».
4. Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
5. Позитивно проводите с вашим ребенком время.
6. Контролируйте.
7. Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

### **ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:**

- × Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить.
- × Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Это может привести к тяжелому физическому избиению, продолжению и ухудшению ситуации с издевательствами.
- × Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.
- × Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.
- × Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
- × Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.