**Буллинг. Как ему противостоять.**

***Буллинг*** – (от английскогоbully -хулиган,драчун,задира,грубиян,на-сильник) – 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 регулярно-стью повторов.

Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Буллинг не имеет ничего общего с руководством коллективом, если он применяется взрослыми, так как хороший администратор (учитель) управляет и руководит коллективом, плохой - травит. Поэтому, любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

**Кто участвует в буллинге?**

 В буллинге участвуют не только дети, но и педагоги. То есть как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети.

**Причины возникновения буллинга в детских коллективах**

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Взрослые в школе могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему путём:

* унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
* негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.
* устрашающих и угрожающих жестов или выражений.
* привилегированного отношения к заискивающим учащимся.
* оскорбления учеников унизительными, а иногда даже нецензурными словами.

**Способствовать буллингу могут также:**

* 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.

**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.

**Часто буллерами становятся:**

* дети, воспитывающиеся родителями-одиночками;
* дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
* дети из властных и авторитарных семей;
* дети из конфликтных семей;
* дети с низкой устойчивостью к стрессу;
* дети с низкой успеваемостью

**Буллеры – это:**

* активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
* агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную

жертву;

* дети, стремящиеся быть в центре внимания;
* дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является

результатом соответствующего семейного воспитания);

* максималисты, не желающие идти на компромиссы;
* дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя

ответственность за свое поведение;

* дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

**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.

Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - жертва становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Поведенческие особенности жертвы буллинга: дистанцированность от взрослых и детей; негативизм при обсуждении темы буллинга; агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности жертвы буллинга:

* напряженность и страх при появлении ровесников;
* обидчивость и раздражительность;
* грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Последствия буллинга:

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место:физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

**Как быть в случаях обнаружения буллинга**

Как показывает практика, отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы с классом. Учитель может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и должен способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги. Но ему понадобится помощь психолога и родителей в борьбе с разделением класса на отдельные группировки и с развитием буллинга.

**Алгоритм действий при обнаружении случая буллинга**:

* следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников;
* следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
* если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете;
* помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.;
* необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других;
* следует избегать высмеивания и сравнивания ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники;
* разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

**Рекомендации по профилактике агрессивного поведения учащихся:**

1. Заниматься профилактикой и коррекцией отклонений в эмоциональной сфере подростков.

2. Снижать асоциальное поведение школьников.

3. Развивать стрессоустойчивые качества личности обучающихся.

4. Формировать:

* навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
* навыки восприятия, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
* навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
* навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
* навыки бесконфликтного и эффективного общения.

5. Направлять осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

**Методики и упражнения для работы с классом:**

Упражнение «Колпак»

Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак. Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев. Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается.

«Проигрывание ситуаций».

*Цель* –развитие сплоченности группы,умения разрешать конфликтные ситуации.

Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Предложите игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).

Упражнение «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».