

БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:

как распознать и преодолеть возникшую опасность

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 не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Кто такой буллер

Буллеры (булли)— это дети, которые выступают агрессорами. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

Кто участвует в школьном буллинге

В буллинге много ролей. Три основные: булли (агрессоры-придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

К сожалению, буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детям, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия

(пока) не направлена на их детей.

Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников.

Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к

развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издеательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста.

Что делать родителям

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог с ребенком:

* **«Я тебе верю».** Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

* **«Мне жаль, что с тобой это случилось».** Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

* **«Это не твоя вина».** Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

* **«Хорошо, что ты мне об этом сказал».** Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

* **«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожали опасность».** Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее. Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Что делать учителю

Если в вашем классе появилась ситуация, которая все больше и больше напоминает травлю ребенка одноклассниками, — следует отнестись к этому очень и очень внимательно. Что следует делать?

* Поговорите с детьми. Соберите весь класс и спокойно, доброжелательно обсудите, что травля – дело низкое, недопустимое и недостойное. Не вступайте в перепалки или пререкания с агрессорами (лучше поговорить с ними по отдельности), но ответьте на все вопросы, которые задают дети.

* Поговорите с родителями. Родители должны знать о том, что происходит с их ребенком. Помимо родителей жертвы, имеет смысл поговорить и с родителями обидчиков. К сожалению, часто бывает так, что они также пребывают в неведении о том, что творят их дети.

* О проблеме буллинга обязательно должны знать школьный психолог, директор школы, все учителя и классный руководитель. К психологу можно аккуратно направить всех участников процесса, чтобы он мог отдельно

поговорить с каждым. Классный руководитель должен быть в курсе, что происходит в его классе, а директор – в его школе.

*Я – твой друг. Ребенку важно понимать, что он не один. И если дома у него есть родители, которые в большинстве случаев на стороне ребенка и могут его защитить, то в школе такой защиты у него нет. Именно поэтому важно дать ему понять, что вы – тот взрослый, который готов предоставить ему защиту.

Что делать ребенку

*Поговорить с обидчиками. Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.

* Не надо молчать. О травмах должны знать! Если тебя постоянно избивают (или как-то физически/сексуально унижают) и на теле остаются ушибы, повреждения и т.д.– стоит обратиться в медпункт школы, в больницу или травмпункт, чтобы все следы были официально зафиксированы.

* Поговорить с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, школьные учителя или психолог, это могут быть друзья не из школы или родственники. Главное, чтобы все не затихло. Не молчи об этом!

* Не бойся сходить к школьному психологу. Возможно, психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушает тебя. Психологами зачастую становятся именно потому, что хотят помогать справляться с трудной ситуацией.

Необходимо помнить о том, что буллинг в школе может иметь катастрофические последствия, и нужно всеми силами стараться его предотвращать. Согласно статистике, около 45% людей, которые в школьные годы были жертвами буллинга, во взрослой жизни более подвержены депрессии. У них могут наблюдаться разнообразные психические расстройства. Чтобы не допустить этого, важно не бездействовать и не пускать все на самотек, а бороться и решать проблему. Всем.

Психолог - Юлия Рябчикова

Уважаемые родители, помните!

Жизнь и здоровье детей в ваших руках!

Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122

Телефон работает в круглосуточном режиме.

Бесплатно с любого телефона.

Детский телефон доверия в ХМАО–Югре

(служба экстренной психологической помощи) с единым номером «112»

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Белоярского района

Адрес: г. Белоярский,

ХМАО - Югра, Тюменская область, Центральная ул., д. 16.

Тел. (34670) 6-21-56; 6-21-57

<https://vk.com/id490257786> - страница в ВК



12+

**Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
Белоярского района**

Счастлиное детство - безопасное



**БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:
как распознать и преодолеть
возникшую опасность**

Памятка для подростков, родителей и педагогов

Белоярский
2022