**Буллинг. Как ему противостоять.**

**Буллинг**- (от английскогоbully -хулиган,драчун,задира,грубиян,насильник) – 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 регулярностью 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.

Лучший способ разрешения проблем насилия - профилактика. Ключевыми словами, раскрывающими сущность социально-педагогической профилактики является: *предохранение, предупреждение, устранение, контроль.* Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам. Педагоги не должны оставаться безучастными и терпимыми к агрессивным выходкам школьников. Большая роль отводится классному руководителю. Он не имеет права «не замечать, что происходит с его учениками». Необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе, знать о взаимоотношениях детей, оказывать своевременную психологическую поддержку ученикам. Сотрудничать с семьями, родителями, опекунами. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию.

Проблему насилия детей в школе, по нашему мнению, в ближайшее время полностью искоренить невозможно, но, объединив усилия всех участников образовательной деятельности, мы обязаны создавать условия для безопасного, комфортного пребывания детей в школе, учить их жить в психологически безопасной среде.

**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.

**Упражнение «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».