

## **ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА**

**(памятка для педагогов)**

*Буллинг – психологический террор, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.*

### **Участники буллинга:**

- Агрессор;
- «Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора;
- Наблюдатели;
- Жертва.

Буллинг чаще всего возникает в подростковом возрасте.

### **Агрессорами чаще всего становятся дети:**

- к которым применялась агрессия, "склонные к доминированию,
- у которых приняты агрессивные формы поведения в семье (заложена ранговость). Жертвами чаще всего становятся:
- дети, которые отличаются от остальных (внешностью, способностями, национальностью, уровнем достатка и пр.);
- дети с моторной неловкостью;
- дети, к которым применялась агрессия (снижается сопротивляемость к насилию)

### **Жертвами чаще всего становятся:**

- дети, которые отличаются от остальных (внешностью, способностями, национальностью, уровнем достатка и пр.);
- дети с моторной неловкостью;
- дети, к которым применялась агрессия (снижается сопротивляемость к насилию)

### **Признаки буллинга:**

- Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу.
- Всегда в подавленном настроении.
- Нет друзей в классе.
- Никто не хочет с ним сидеть за партой. ·Объект для шуток и юмора.
- Внезапное снижение успеваемости.
- Часто приходит с синяками и в порванной одежде.
- Не у кого спросить домашнее задание.
- На соревнованиях: «Только не с ним!».
- Часто проводит время на переменах в одиночестве.

### **Последствия буллинга**

#### **Для жертвы:**

- коммуникативные проблемы,
- низкая самооценка,

- страх перед выступлениями,
- недоверие к людям,
- может повышаться агрессия,
- высокий суицидальный риск,
- депрессия,
- уходы из школы,
- чувство тревоги,
- соматические реакции,
- когнитивные нарушения,
- снижение успеваемости.

### Для агрессора:

- чувство вины,
- негативные эмоции со стороны окружающих,
- высокий риск попасть в криминальные группировки и к совершению правонарушений,
- отвержение.

### Что делать педагогу в ситуации буллинга:

- Для начала необходимо признать, что такая проблема существует. Это гораздо более серьезный шаг, чем может показаться:
- Хотя мы говорим о соблюдении интересов потерпевшего, на практике часто действуем в пользу обидчика. Например, обучающиеся часто восхищаются обидчиком, а некоторые педагоги с неуважением относятся к детям, которые не могут постоять за себя.
- Иногда педагоги считают, что лучше дать детям возможность разобраться со своими проблемами самим или рассматривают вербальную агрессию как неопасную и не заслуживающую внимания.
- Некоторые руководители не хотят поднимать обсуждение этой темы, пока не сталкиваются с другими людьми, которые требуют активных действий, например, с родителями.
- Притеснение продолжается благодаря атмосфере, которая его допускает, а также в результате недостаточного надзора и отсутствия последствий.

### Следует:

- оставаться спокойным;
- воспринять случай серьезно;
- быстро и взвешенно принять меры; если нужно, наказать обидчика и объяснить причину наказания;
- сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- оказать поддержку потерпевшему, подбодрить его, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым, предложить конкретную помощь.

### **Что может делать педагог для профилактики буллинга:**

- Обучать детей конструктивным способам решения конфликтов;
- Развивать у детей чувство эмпатии и толерантности;
- Обучать навыкам самоконтроля и саморегуляции;
- Проводить групповые внеклассные мероприятия, направленные на сплочение класса;
- «Хвалить при всех, ругать наедине»;
- Устраивать совместные праздники и чаепития;
- Помогать детям решать конфликтные ситуации, стараясь не принимать сторону одного из участников, помогать находить компромисс.

### **Классификация видов буллинга**

Самая распространенная классификация видов насилия, основанная на характере насильственных действий, включает:

- Физическое насилие (оскорбление действием);
- Психологическое, включающее эмоциональное (оскорбление словом или поведением, вызывающее негативную эмоциональную реакцию);
- Сексуальное насилие (навязчивые действия сексуального характера);
- Домашнее, бытовое насилие (насилие в семье);
- Экономическое насилие, обусловленное денежным ограничением.

### **Виды проявления буллинга:**

- Угрозы, шантаж, запугивание;
- Сознательная порча имущества;
- Акты мучения (ставить подножки, схватить за руки до синяков);
- Избиение;
- Внешне грубый, хамский, понукающий развязный стиль общения;
- Явные словесные угрозы.

*Буллинг характеризуется длительностью и регулярностью, обычно это скрыто от глаз специалистов социальной службы, психологов и педагогов. Обычно информацию о проявлении буллинга можно получить от наблюдателей-детей, которые прямого участия в нем не принимали, но присутствовали*