

**Государственное учреждение образования
"Витебский областной социально-педагогический центр"**

Основной отдел комплексной реабилитации

***Информационные материалы
по профилактике буллинга***

*для использования в практической деятельности специалистами
социально-педагогических центров,
социально-педагогических и психологических служб
учреждений образования*



Витебск, 2020

Содержание

- I. Понятие "буллинг". Формы и виды буллинга.
- II. Характеристика участников травли.
- III. Особенности поведения жертвы буллинга.



С насмешками и издевательствами в школе, колледже и даже на работе сталкивались, пусть не все, но не малое количество людей. Ежедневные несмешные шутки и подколы одноклассников или коллег доводили до того, что человек менял место учебы или работы, уже не в силах это

терпеть. В молодежном сленге общим значением издевательства над человеком называли буллинг.

I. Понятие "буллинг". Формы и виды буллинга.

Английское слово "*bullying*" в переводе с английского "*запугивание*" или "*травля*".

Буллинг – это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого либо группы лиц.

Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Существуют 2 основных формы травли: физическая и психологическая.

Физическая форма – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.

Психологическая форма:
вербальная (словесная) – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;

намеренная социальная

изоляция – бойкот, отторжение, отказ от общения с жертвой (с ребенком



отказываются играть, заниматься, не хотят сидеть с ним за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);

*Если подросток **спокойно относится** к присвоению ему кличек, своей изолированности от других и при этом **не испытывает психологического дискомфорта**, то данные обстоятельства не будут являться буллингом.*

Обычно все формы травли сопутствуют друг другу.

В последнее время возникла интернет-травля (кибербуллинг).



Кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей **запугать, разозлить** или **опозорить** того, кто стал объектом травли.

В качестве примера можно выделить следующее:

распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях;
отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах;
выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.

Травля в личном общении **и кибербуллинг** часто могут происходить одновременно. Вместе с тем кибербуллинг оставляет цифровой след – запись, которая может оказаться полезной и может использоваться в качестве доказательства для того, чтобы пресечь злоупотребления.

Также стоит различать **кибербуллинг** **и троллинг**. Эти виды травли схожи, но имеют существенные различия.

Справочно.

Слово **”троллинг“** берет начало от рыболовного термина обозначающего ловлю рыбы с движущегося плавсредства. Все равно какая рыба попадет на пути, главное закинуть приманку и двигаться дальше.

Интернет-тролли действуют также. С целью развития конфликта они раскидывают свои грубые комментарии, размещают на различных страничках, интернет-ресурсах провокационные сообщения для разных пользователей, ожидая, что кто-то **”клюнет“**.





То есть **троллинг** – это проявление грубости в Интернете не носящий направленности на конкретного человека. Чаще всего он проявляется как провокация, издевательство, комментарии задевающие чувства, привлечение негативного внимания к личным фотографиям или записям.

Зная основные правила поведения, можно без ущерба для себя справиться с интернет-троллем (Приложение 1).

II. Характеристика участников травли.

Известно, что в травле присутствуют три стороны: **обидчик (обидчики), жертва и свидетели**. Ситуации травли на каждого участника влияют по-разному. В зависимости от круга общения подростка меняются его роли, а значит и особенности поведения. В связи с этим подростки из свидетеля в одной ситуации могут превратиться в жертву в другой, а через какое-то время в буллера в третьей.

Как правило обидчиками становятся:

дети, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в учебном заведении социально приемлемыми способами;

подростки из семей с авторитарным стилем воспитания, где распространено насилие, притом не только физическое, но и психологическое, эмоциональное.

дети с генетической предрасположенностью к повышенной агрессивности и др.

Учащиеся-буллеры в будущем, чаще всего, проявляют криминальное поведение и имеют проблемы с законом.

Буллеры имеют потребность господствовать и подчинять себе других.



Они импульсивны и легко приходят в ярость, часто ведут себя вызывающе и агрессивно по отношению к взрослым, не испытывают сочувствия к своим жертвам.

Мальчики-обидчики физически сильнее других мальчиков-жертв.



Девочки-обидчики объявляют своим жертвам настоящую психологическую войну.

Жертвами обидчиков чаще всего становятся те, кто отличается чем-либо от буллеров.

Например:

дети с физическими недостатками: носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения, и, как правило, они не могут защитить себя;

дети с отклонениями в поведении: импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;

дети с различными особенностями внешности: рыжие волосы или веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, чрезмерная полнота или худоба, особая форма головы, слишком большой или маленький рост и т.п.;



дети с неразвитыми социальными навыками, которые не умеют общаться, стеснительны или, наоборот, агрессивны, а в худшем случае могут даже воровать вещи у товарищей и совершать другие антисоциальные поступки. Травля усугубляет их и без того трудную ситуацию;

дети с отсутствием опыта жизни в коллективе. Этим отличаются так называемые "домашние" дети: у них слабо развиты навыки взаимодействия со сверстниками, кроме того, они бывают очень эгоистичны, поэтому нередко становятся объектом нападков со стороны других детей;

дети с различными болезнями: энурез, нервный тик, эпилепсия, заикание и другие физические и психические нарушения;

дети с низким интеллектом и трудностями в обучении: неуспеваемостью, затруднениями в освоении даже несложного материала – также распространенный повод для насмешек.

III. Особенности поведения жертвы буллинга.

Жертвы притворяются больными, чтобы избежать похода в школу. Боятся идти одни в школу и из школы: просят проводить их на уроки, опаздывают, уходят раньше с уроков.

Такие дети становятся эмоционально неустойчивыми, изменяется их привычное поведение и вне школы. У них проявляется большая тревога.

Порой страхи настолько сильны, что может нарушаться сон, аппетит, появляться заикание, нервные тики.





От переживаний у жертв теряется интерес к любимым занятиям, снижается успеваемость.

Они становятся молчаливыми, замкнутыми, не проявляют желания идти на разговор.

Если ребенок подвергся физическому насилию, то можно обнаружить рваную верхнюю одежду или поврежденные вещи,

постоянные ссадины, синяки и другие травмы. Жертвы часто просят дать денег, воруют с целью откупиться от обидчика. Как проявление крайней степени кризисного состояния: появляются суицидальные мысли.

Не все дети знают, как справиться с травлей, бояться сказать взрослым.

Поэтому важно, чтобы подростки знали, как они могут пресечь нападки агрессора на себя, к кому и куда могут обратиться за помощью.

Нельзя оставлять без внимания ставшие известными случаи проявления троллинга, кибербуллинга, буллинга.

Создание в учреждении образования дружественной и поддерживающей среды свободной от буллинга – это совместная работа администрации учреждения образования, педагогов, родителей и учащихся.



Задача педагогов быть внимательными к атмосфере в ученическом коллективе, осуществлять деятельность по сплочению ученического коллектива, учить быть толерантными к учащимся, имеющим особенности психофизического развития, осуществлять взаимодействие с родителями учащихся, в случае возникновения в классе конфликтной ситуации, принять меры по его урегулированию. Ведь если обидчик видит, что педагоги никак не реагируют на его поведение по отношению к "жертве", то с молчаливого "согласия" взрослых травля продолжается.

В свою очередь родители тоже могут помочь ребенку не стать жертвой травли, оказывая содействие педагогам в проведении первичной профилактики.



Педагогам необходимо доносить информацию родителям как они могут защитить своих детей от травли (Приложение 2), оказать первую помощь детям, ставшими жертвами различного рода травли (Приложение 3).

Только совместная работа всех участников образовательного процесса будет способствовать созданию дружественной и поддерживающей среды в учреждениях образования.



Рекомендации для интернет-пользователей ”Что делать, если Вы столкнулись с интернет-троллем?”

1. Не ищите смысл

Интернет-тролль хочет внимания! Они созданы для того, чтобы задеть Вас или кого-то другого! Вы можете быть совершенно не связаны с тем, что он пишет и доказывает! В Вас нет ничего такого, за что другие могли бы относиться к Вам грубо!



2. Не оправдывайтесь



Своими оправданиями Вы лишь *”подкормите” интернет-тролля*, дадите ему информацию, за которую он зацепится, чтобы продолжить спор и привлечь как можно больше внимания к своей персоне и ситуации.

3. Игнорируйте

Это самое страшное для тролля. Ведь тогда, он останется *без внимания!* Поделитесь своими переживаниями с близкими, им можно довериться, ведь Вам может быть грустно, Вы можете злиться.

А на слова тролля ничего *не отвечайте.*



4. Блокируйте



Используйте помощь модераторов и технической поддержки сайта, социальной сети. Это профессионалы, которые помогут заблокировать интернет-тролля, чтобы он не огорчал Вас и других пользователей.

Рекомендации родителям ”Как не стать жертвой травли“

Родителям необходимо:

1) учить ребенка не бояться своих одноклассников, у которых тоже могут быть проблемы;

2) наладить контакты с учителями и одноклассниками;

3) участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются родители;

4) рассказывать о своем интересном хобби одноклассникам ребенка (если такое имеется);

5) приглашать одноклассников ребенка, особенно тех, кому он симпатизирует к себе в гости. Симпатизирующая группа сверстников сможет поддержать вашего ребенка на ряду с педагогами;

6) помогать ребенку стать членом классного коллектива;

7) не настраивать ребенка против школьных мероприятий, даже если они кажутся ненужными;



8) в случаях завышенной самооценки ребенка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства;

9) не выделять своего ребенка среди одноклассников ”элитностью“ одежды и особой гламурностью;

10) быть примером спокойного, вежливого отношения с окружающими, при этом сохраняя личную автономность и самодостаточность.

Рекомендации родителям ”Первая помощь жертве травли“

Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок стал жертвой травли, необходимо как можно быстрее проверить информацию и убедиться в безопасности ребенка.

Не пропускайте мимо ушей повторяющиеся жалобы, даже если они кажутся несущественными.

Правильно реагируйте самим.

Подросток сам не может справиться со своей проблемой, он имеет полное право обратиться к взрослому и попросить о помощи.

Травля – не закаляет. Подросток должен знать: он не виноват в том, что его обижают. Его гнев и боль законны и понятны.

Важно не унижать ребенка, не критиковать. У него не должно быть ощущения, что он заслужил плохое обращение с ним.

Поговорите с классным руководителем, с администрацией школы. Делайте это спокойно, без криков и угроз, подключайте на помощь школьного психолога, педагога социального.

Если администрация школы проявляет безразличие или же отрицает проблему буллинга, переведите ребенка в другую школу.

Если у ребенка тяжелое психическое состояние, то ни в коем случае не отправляйте его в школу, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту в поликлинике.

Если ребенку была нанесена серьезная психологическая травма, то лучше перевести его в другой класс или даже в другую школу и обязательно обратиться за помощью к медицинским специалистам.

В относительно легких и непродолжительных случаях травли можно самим укрепить защитные силы личности.

Научите ребенка правильно реагировать. Подробно объясните, почему важно спокойно реагировать на попытки вывести его из себя, как не доставить обидчику удовольствия, ради которого вся жестокая игра и затевается.

Посоветуйте не пытаться останавливать сплетни, не лезть в драку, не мстить, сохранять чувство юмора.

Поддерживайте самооценку ребенка. Ребенка с нормальной самооценкой травить неинтересно, так как он не ведется. ”Травят обычно тех, кто остро реагирует на оскорбление“.



ГУО "Витебский областной социально-педагогический центр"

Адрес: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6

сайт: <https://oblspc.vitebsk.by/>

e-mail: vit.oblspc@yandex.by

тел. консультационного пункта: 8 (0212) 26 11 63

Основной отдел комплексной реабилитации

тел. 8 (0212) 22 40 86