



Что такое буллинг?

Что такое буллинг в школе?

- **Буллинг** (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её 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).

Участники школьного буллинга





Кто такой буллер?

- **Буллеры** — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

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





Что делать, если твой ребёнок — буллер?

- Чаще всего буллерами становятся дети, подвергавшиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыгаться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Ребёнок - пострадавший

- Пострадавшему ребёнку не нужна жалость — она лишает его силы. Ему нужна поддержка, разнообразный опыт командного взаимодействия, индивидуальная работа с психологом, чтобы стать более активным защитником самого себя.
- учите ребёнка самооценке и личным границам;
- предлагайте альтернативные коллективы, в которых он может себя проявить и попробовать разные роли;
- учите просить помощь.





Что делать ребёнку?

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам.
- Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю.



- 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 издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.





Как решать проблему буллинга в школе?

- Важно вовлекать родителей: делать совместные работы с детьми, чтобы они видели на примере взрослых, как решаются те или иные вопросы и конфликты. У школы должна быть однозначная позиция и четкое правило: дети могут выражать свое мнение, они могут отстаивать свои интересы не в грубой и агрессивной форме, а в форме адекватного аргументированного диалога. Если дети уверены, что они могут что-то менять в своем образовании, что их слышат — появляется уважение к учителям и друг к другу, а правила и нормы дают ощущение безопасности и воспринимаются спокойно.



- 
- 
- Профилактика буллинга в школе — не один тренинг или урок, а систематические мероприятия. Программа профилактики может включать регулярное проигрывание различных ситуаций с детьми. В игровой форме легче усвоить правила поведения, принятые в группе, и потренировать коммуникативные навыки и навыки общения в конфликтных ситуациях. Можно смотреть и обсуждать фильмы по теме на классных часах.

- 
- 
- Решение проблемы буллинга — это долгая работа и совместные усилия школьной администрации, учителей, психологов и семьи. Важно не отворачиваться от проблемы и называть вещи своими именами. Начинайте разговор о личных границах и правилах безопасности до того, как ребёнок столкнулся с буллингом, поддерживайте его в конфликтах и помогайте строить отношения с одноклассниками. Это поможет ребёнку вовремя распознать недопустимое поведение.

Использованная литература:

- <https://media.foxford.ru/articles/shkolnyy-bulling>
- <https://uchi.ru/journal/8>

