



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О БУЛЛИНГЕ

Буллинг — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Сегодня буллинг довольно распространён, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя. Давайте рассмотрим, каким бывает буллинг и как определить, что ребёнок подвергается травле.

Травля в учебном заведении (буллинг– от англ. bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – систематическое психологическое или физическое агрессивное поведение группы лиц, являющихся участниками образовательного процесса, в отношении одного или нескольких лиц. Школьной травлей признаются, в частности:

- бойкот (отказ группы лиц разговаривать, отвечать на вопросы, замечать, иным образом взаимодействовать с жертвой травли);
- исключение из группы;
- обращение группы к жертве травли (буллинга) с использованием оскорбительных прозвищ;
- умышленное повреждение, похищение имущества жертвы травли группой лиц или одним лицом в результате сговора с группой лиц, независимо от материальной ценности этого имущества;
- публичное обсуждение физических или интеллектуальных особенностей и недостатков жертвы травли;
- распространение о жертве травли неблагоприятной (порочащей) информации (сведений);
- кибербуллинг (травля с использованием глобальной сети Интернет);
- любые иные формы систематического насилия группы лиц по отношению к жертве травли.

Виды травли в сети Интернет (кибербуллинга):

- троллинг (от англ. trolling – ловить рыбы на блесну) – провокативные сообщения или комментарии, которые должны вызвать негативные эмоции;
- хейтинг (от англ. hate переводится – ненавидеть) – агрессивные нападки личного характера или критика;
- киберсталкинг (киберпреследование) (от англ. cyber – кибер, stalk – преследовать) – сообщения с угрозами, сбор личных данных;

– секстинг (от англ. sexting: sex – секс и text – текст) – рассылка личных фото или видео, чаще интимного характера, с целью навредить или подорвать чью-то репутацию.

Сторонами травли являются:

– зачинщик травли – лицо, которое с использованием своего особого положения в коллективе, связанного как с властными полномочиями, так и с физическим, интеллектуальным или иным преимуществом, является организатором травли. Зачинщиком травли может быть признан любой участник образовательных отношений: обучающийся, его родственники, сотрудник образовательной организации;

– жертва травли – лицо, в отношении которого осуществляется травля;

– участник травли – лицо, которое по предложению зачинщика травли присоединилось к травле;

– свидетель травли – обучающийся, сотрудник образовательной организации, законный представитель обучающегося, которому стало известно об эпизодах травли.



Рис.1. Схема насилия, травли (буллинга) в подростковой среде

Алгоритм действий для родителей если ребёнок жертва

1. *Постараться успокоиться* (погулять, выполнить дыхательные упражнения, послушать музыку). Когда успокоитесь в этом состоянии поддержите подростка, не переходя на личность буллера.
2. *Теперь свяжитесь с образовательным учреждением.* Успокоившись и поддержав подростка, обсудите совместные действия для прекращения буллинга с педагогами.

Алгоритм действий для родителей если ребёнок агрессор

1. *Также успокоиться*, не кричать на ребёнка, в спокойном состоянии начать разговор.

Постарайтесь также не переходить на личность ребёнка, отделить проблему от личности. Не пытайтесь «наклеить» ярлык на подростка. Плохой не ребёнок, а его поступки.

2. *Поговорить с ним и узнать о ситуации.*

3. *Оцените доступные ресурсы для решения ситуации* (эмоциональные, когнитивные), как решить проблему.

4. *Обратится к специалисту по данной ситуации.*

Говорить с подростком спокойно, уверенно. расслабленная поза, средний темп речи. «Мне рассказали про то, что происходит в техникуме. Давай обсудим это».

Передавать ответственность. «Ты имеешь право на любые чувства, но не на любые действия. Другой человек может не нравится, но это не он вынуждает тебя, а ты выбираешь насилие».

Предложить помощь. «Если тебе нужна помощь психолога, ты всегда можешь на неё рассчитывать». Подросток научится решать проблему и обращаться за поддержкой.

Почему не нужно давить на чувство вины и жалости? «А если, тебя так?» Стыд и страх - уязвимые места агрессора, с помощью насилия подросток самоутверждается. Описание чувств жертвы усиливает презрение к его слабости.

Не оправдывайте поступки ребёнка. Не надейтесь, что он все осознает, не обвиняйте жертву «Он же сам виноват, что он не даёт отпор», «Он сам странный, замкнутый, надо было общаться». Таким образом, вы поощряете привычку насилия. Агрессия продолжится и закрепится в поведении.

Что родителям делать не стоит

1. Не нужно советовать ребёнку самому разобраться, то есть ответить на агрессию агрессией. Это задача родителей и образовательной организации. Подросток не взрослый. У него нет ресурсов на то, чтоб повлиять на ситуацию.

2. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, подростком-буллером, а также с его родителями. Таким образом, вы можете спровоцировать агрессию на вас и ребёнка. Решением вопроса должны заниматься образовательное учреждение и его сотрудники.

3. Не нужно делать скоропостижные выводы и действовать на эмоциях.

4. Обещать ребёнку хранить в секрете, что его травят.

Хотя люди, которые травят, часто говорят «МЫ ПРОСТО ЕГО НЕ ЛЮБИМ», «МЫ ТАК ИГРАЕМ», «МЫ ШУТИМ».

МЫ ВСЕ ЗНАЕМ И ЧУВСТВУЕМ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ИГРОЙ И ТРАВЛЕЙ.

В игре весело должно быть ВСЕМ. В игре ВСЕ выступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты водишь, потом я.



При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Все удовольствие – в издевательствах над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. **ОЧЕНЬ ГАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. НЕ ДОСТОЙНОЕ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

А вот девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылки. А под картинкой – комментарии, в которых все изощряется в остроумии, стараясь задеть ее посылнее. И опрос: кто считает, что эта девочка – тупая корова? Они «просто шутят»?

! НЕТ. ЭТО НЕ ШУТКИ. ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный»)
- Отвечать тем же («Ты сам дурак!»), «Ты сама с помойки»)

- Угрожать («Я все расскажу учительнице!»), «вы у меня получите!»)
- Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- Делать вид, что тебе смешно если это не так убежать и прятаться
- Плакать и жаловаться
- Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить.

ПРАВИЛЬНО

- Пожать плечами («Может, и так»)
- Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметила»)
- Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)
- Смысл любых правильных реакций – показать, что-то, что происходит – их дело, а не твое.

ТРАВЛЕ - НЕТ!

Что такое «Буллинг» – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают.



Кибер-буллинг – это когда тоже самое делают в соцсетях. Еще это называется ТРАВЛЯ.

ИНОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ СЕ ГРАНИЦЫ И ДЕЛО НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ОБИДНЫМИ СЛОВАМИ.

Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сполмили твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе, сделали обидное фото в соц сетях и обидно комментируют.

ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ТРАВЛЯ. ЭТО НАСТОЯЩЕЕ НАСИЛИЕ, И ОНО ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ. Оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь не обходима.

Тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут, но это не значит, что потом в классе не будут травить кого-то другого. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

СКАЗАТЬ:

- «Это не круто. Это глупо. Прекратите»
- Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай, это они с дуру»
- поговорить с агрессорами и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым
- попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе

ЕСЛИ ТРАВЛЯ ПРОИСХОДИТ В СОЦСЕТИ

ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ, А ЛУЧШЕ РОДИТЕЛЕЙ, ТЕБЕ ПОМОЧЬ:

- заблокируй аккаунт, с которого тебя оскорбляют
- установить в соцсети настройки приватности запрети, чтобы тебя отмечали в постах, комментариях, на фотографиях
- закрой свой профиль в соцсети, оставь там только тех людей в друзьях, в которых ты уверен
- и не стоит публиковать в соцсети информацию о себе, которую ты не хотел рассказывать всем

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице, в соцсетях **НЕЛЬЗЯ ЭТО ЗАМАЛЧИВАТЬ!** Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы. Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вина в том, что с ним произошло **НЕТ!** Если ребенку нанесли материальный ущерб, оскорбляют в соцсети, угрожают смело обращайтесь в полицию! Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался насилию! Тем, кто это делает без разницы кого травить! На месте вашего ребенка окажутся любой другой!