

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.**

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше "белой вороной", "козлом отпущения", а теперь жертвами буллинга?

Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века. В современном мире школьный буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого

### **Рекомендации педагога-психолога по профилактике травли и иных форм социально опасного поведения:**



Организация классных часов на темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям.

Проведение тренингов на сплочение коллектива, развитие терпимости и эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

Индивидуальная работа с обучающимися. Вместе с ребёнком выясняются причины проявления ситуаций травли, прорабатывается стратегия поведения в конфликте.

Обучение детей способам выражения гнева в социально приемлемой форме.

Обучение приёмам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Формирование личностных качеств подростков, таких как эмпатия и доверие к людям.

Профилактические беседы о необходимости мирного разрешения конфликтов.

Ролевые игры, позволяющие воспроизвести реальные ситуации и обучить детей социально приемлемому поведению в различных обстоятельствах.

Поручения, помогающие приучить детей к чуткому и внимательному отношению друг к другу и окружающим людям (написание поздравлений, участие в благотворительных акциях и др.).

Ведение дневника «Мои эмоции». Подростки описывают свои эмоции в дневнике, обсуждают на индивидуальной беседе с педагогом-психологом, делают выводы, педагог-психолог даёт советы по коррекции эмоций.

## БУЛЛИНГ (РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА - РОДИТЕЛЯМ)



Сегодня хочется коснуться тяжёлой темы травли в детских коллективах. Это было всегда и есть сейчас.

Буллинг – травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, вербальной агрессии, унижении.

*Почему возникает травля?*

Обратимся к словам Людмилы Петрановской:

«Такова потребность возраста. Детям надо быть в стае, надо осознавать себя через противопоставление другим, надо полностью ощущать принадлежность.

Это возраст предпубертатный, но сейчас все сдвигается в 8-9 годам.

Всем, кроме ярких индивидуалистов, жизненно нужно чувство групповой сплоченности. Если есть какие-то позитивные основания, чтобы эту сплоченность чувствовать, все хорошо, травля не нужна. Если дети чем-то заняты, у них общая цель, общие интересы.

В современной школе этого нет совсем. Все атомизировано: пришли — отучились — разошлись. Распробовав вкус насилия, детский коллектив остановиться сам не может. Если дети оказываются предоставлены сами себе — дело может далеко зайти».

### *Как происходит травля?*

Всегда есть несколько участников.

Агрессор – зачинщик травли. Жертва – тот, кого травят. И есть те, кто казалось бы, не включен в процесс – наблюдатели. Но они очень важны. Наблюдатели со стороны агрессора усиливают его. Помогают чувствовать себя значимым и продолжать травлю. Бывает, что рядом с жертвой тоже есть наблюдатели. Они чаще всего находятся в страхе и не проявляются. Как ни странно, взрослые часто занимают нейтральную позицию, либо поддерживают агрессора. Иногда сразу бывает не ясно кто агрессор, особенно, если их несколько, но жертву видно всегда.

Очень просто внушить вину ребёнку, который находится в стрессовой ситуации и подвергается постоянным насмешкам. Он и так думает, что с ним что то не то, раз оказался изгоем в своём классе, к примеру.

И будет дальше искать что бы в себе исправить, чтобы обидчики успокоились и отстали. Лучше учиться или хуже? Одеваться в модную яркую одежду или наоборот, стать серой мышкой? Начать ходить в спортивную секцию или бросить своё любимое занятие? Похудеть или поправиться?

На самом деле изменения не имеют смысла. Агрессору не важны эти факторы. Он всегда найдёт, за что зацепиться. Жертвой буллинга может стать любой ребенок!

Часто ребёнок, подвергающийся травле, думает, что ситуация безвыходная. Он терпит насмешки и порчу вещей изо дня в день. Ему приходится всегда быть в напряжении: смешки, обзывательства, отбирание еды в столовой и разбрасывание личных вещей из портфеля, физическое воздействие. Это далеко не все, что случается с жертвами буллинга.

Задача взрослых в этой ситуации показать ребёнку, что выход есть, издевательства возможно прекратить. Но надо понимать, что чаще всего ребенку не справиться с этим в одиночку. Ему нужна помощь семьи и учителей или тех взрослых, которые отвечают за детей в коллективе.

Насколько легче ребёнку, если у него есть опора в виде родителей, семьи, которая его защищает и поддерживает. В этом случае, он не чувствует себя таким одиноким и беспомощным, даже несмотря на тяжёлую обстановку в коллективе.

### *Как понять, что ребёнок подвергается травле?*

Обратите внимание на изменение в его поведении: ребенок может начать чаще болеть, чтобы не посещать школу, а в каникулы чувствует себя хорошо. У него нет друзей в классе, никто не хочет сидеть с ним за партой, он не зовет никого к себе на день рождения или зовет, но к нему никто не приходит. Происходит

снижение успеваемости. Могут быть испорчены личные вещи. Ребенок может часто плакать, чаще быть грустным. Он боится ходить один в школу, требует или крадет деньги у родителей, становится скрытным, не разговорчивым. Возможно появление синяков на теле.

Если вы обнаружили какие то из этих признаков у своего ребенка, не обязательно он является жертвой травли. Но стоит поговорить и прояснить ситуацию.

*Кто может стать агрессором?*

Часто это дети, по отношению к которым дома проявляется эмоциональное или физическое насилие. Бывает, что ребенка не бьют, но в семье ценится сила, ранговая система. Это могут быть бывшие жертвы, которые долго терпели издевательства, а теперь отыгрываются в другом коллективе. Это бывают подростки, уверенные в себе, склонные к доминированию и соперничеству. Травля это всегда про власть. Так же это могут быть дети с личностными особенностями и заболеваниями.

Что делать, если вы узнали, что в детском коллективе идёт травля? Сообщите об этом учителю.

Ваша цель донести до взрослых, работающих с этими детьми о нездоровой ситуации в коллективе. Назвать вещи своими именами. Подключить специалистов.

Психолог, приходящий в класс, пораженный болезнью травли, работает со всеми участниками процесса: с жертвой, агрессорами, наблюдателями, родителями, учителями.

*Ситуацию точно можно изменить!*

Главное, чтобы взрослые подняли тревогу и пришли на помощь. Процесс травли сказывается на всех – наблюдатели так же испытывают нешуточные стрессы. Они видят несправедливость, смотря на жертву. Боятся сами попасть в ситуацию травли. Присоединяются из страха к агрессору. Испытывая стыд за свою слабость и бессилие.

Конечно, тяжелее всего приходится жертве. Учиться в классе, опасаясь каждую минуту быть осмеянным, ожидая нападков, находясь в постоянном напряжении. О какой успеваемости может идти речь?

Задача взрослых не искать причины травли в целом, а помочь детям и коллективу ее преодолеть.

***Травля – это не проблема отдельных детей, это проблема всего коллектива.***