

Вся правда о БУЛЛИНГЕ

Буллинг – самая распространенная проблема среди детей. Английское слово буллинг (bullying, от bully – хулиган, драчун, задира,) обозначает систематическое, продолжительное запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

В каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. В группе риска может оказаться любой.

По данным зарубежных и отечественных психологов буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 10 %детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 55% время от времени подвергаются издевательствам со стороны одноклассников. 26 % матерей считают своих детей жертвами таких издевательств.

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента:

- **Преследователь (булли)**
- **Жертва**
- **Наблюдатели**
-

Виды буллинга:

- социальный – косвенная агрессия;
- физический – агрессия с физическим насилием (от пинков до нанесение травм предметами).
- поведенческий – преследователь вынуждает жертву перенести оскорбительные и унижающие для нее чувствособственного достоинства. (Это может быть вербальная агрессия: сплетни, интриги, шантаж, бойкоты, пакости и т.п.).
- словесный (от придумывания кличек и прозвищ, до грубого обзывание и унижения). Наиболее часто жертвами агрессии становятся дети, имеющие: физические недостатки (могут быть детки носящие очки или пластины для зубов, дети с особенными потребностями, с дефектами речи и т.д); специфическое поведения (замкнутые, стеснительные или наоборот с импульсивным наивным поведением); особенности внешности и телосложения; неразвитые социальные навыки; страх перед школой; отсутствие навыков общения в коллективе; болезни физические и умственные; низкая успеваемость и интеллект;

Что же делают другие дети, когда один “главарь шайки” унижает свою жертву?

Могут быть простыми наблюдателями. *Наблюдатель* – часть коллектива, которая пассивно наблюдает за происходящими издевательствами над жертвой. На них лежит не меньшая ответственность за все происходящее! Современные формы проявления буллинга постоянно меняются.

Современные технологии создают новые благоприятные условия. Запугивание и издевательства теперь переходят в интернет и размножаются с помощью мобильных телефонов и гаджетов. Этот вид буллинга называется – **кибербуллинг**, другими словами говоря – травля в интернете. Возможностью достать” жертву в любое время с любого места. Сюда же такое понятие как “троллинг” – вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия.

Кибербуллинг– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия подростков и младших детей при помощи информационно-коммуникационных технологий, а именно Интернета и мобильных телефонов.

Различия кибербуллинга от традиционного обусловлены такими особенностями: анонимностью, поэтому тяжело найти и отвратить нападки; возможностью фальсификации; наличием огромной аудитории, выражающийся в виде проявления различных форм

провокационного

агрессивного,

издевательского поведения.

Советы как не стать жертвой буллинга!!!

- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться; не показывать свое превосходство над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями; не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать; не подлизываться к учителям;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- не демонстрировать свою физическую силу;
- не показывать свою слабость;
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.

Что делать ребенку, если ему грозит опасность стать жертвой

Не ждать, пока физическая угроза станет реальностью!

Если на тебя нападут в прямом, физическом смысле слова, ни в коем случае не пытайся «разобраться» своими силами!

Немедленно сообщать об этом учителю. Если ребенок не добился реакции на месте, идти к классному руководителю или к директору сразу же, и школьному психологу.

Школьные драки часто перерастают в преступление против жизни и здоровья», с этим надо разбираться сразу же!

Советы для учеников

- ❖ *Отклонять предложения поучаствовать в травле.*
- ❖ *Быть равнодушным к данному явлению.*
- ❖ *Пытаться разрядить обстановку, когда она накаляется и возможен буллинг.*
- ❖ *Немедленно звать на помощь и искать поддержки, если стал свидетелем насилия .*
- ❖ *Немедленно привести кого-то из взрослых, кому ты доверяешь .*
- ❖ *Подбадривать и поддерживать жертв, советовать им пойти за помощью к надежному взрослому.*

Как избежать травли в Интернете

В Сети мы практически беззащитны. Обидчики могут присылать угрозы и оскорбления, распространять нелепые слухи, выкладывать компрометирующие фотографии или видео.

Травля в Интернете – сегодня это один из самых опасных видов преследования, который травмирует душу подростка ничуть не меньше, чем реальный буллинг в школьных стенах. Естественно, что самый эффективный и быстрый выход из этой ситуации — удаление своих аккаунтов из соцсетей.

Если ты не хочешь совсем уходить в подполье, тебе потребуется тщательно изучить настройки ограниченного доступа в соцсетях. Ничего странного и параноидального тут нет — знаменитости

и общественные деятели, например, часто используют ограничение доступа на свои странички. У известных людей есть поклонники, но есть и враги. Так что и на них грязь льется потоками — они твои товарищи по несчастью.

1. **Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство.** Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.
2. **Измените настройки приватности.** То, что вы подверглись кибербуллингу, говорит о слабых настройках приватности. Убедитесь, что ваш профиль виден только вашим друзьям.
3. **Создавай собственную онлайн-репутацию,** не покупайся на иллюзию анонимности. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.
4. **Храни подтверждения фактов нападений.** Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.
5. **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».
6. **Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет:** а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.
7. **Блокируй агрессоров.** В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
8. **Не стоит игнорировать агрессивные сообщения,** если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.
9. **И самое главное, не теряйте самообладание, и будь мудрее и сильнее.**
Помни любую проблему можно решить, главное знать, как и с кем.