

# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИЗНАКОВ БУЛЛИНГА**

**ГБОУ СОШ № 250  
2020**



# **Школьный буллинг- ЧТО ЭТО?**



## КРАТКО О БУЛЛИНГЕ

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».



## **Можно выделить некоторые особенности буллинга:**

- 1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер.

<b>Виды нападок:</b>	<b>Наиболее распространенные акты буллинга</b>	<b>Прямой, активный буллинг</b>	<b>Непрямой, пассивный буллинг</b>	<b>Особо жестокий буллинг</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• нападки на социальный статус (Ты гастарбайтер! Одни черные!);</li> <li>• нападки на коммуникацию (Шепелявая!);</li> <li>• применение насилия или угрозы его применения;</li> <li>• нападки на социальные связи (отношения);</li> <li>• нападки на внешность (Во, какие буфера!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• негативные разговоры о ком-то за его спиной;</li> <li>• распространение слухов и лживых сведений;</li> <li>• обзывание и придумывание обидных прозвищ;</li> <li>• выставление в смешном виде;</li> <li>• унижающие и обесценивающие взгляды и жесты;</li> <li>• передразнивание;</li> <li>• объявление глупым («дураком»);</li> <li>• непозволение сказать свое слово, ответить;</li> <li>• изоляция от остального классного сообщества (бойкот);</li> <li>• отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды;</li> <li>• необоснованные обвинения;</li> <li>• пинки, удары;</li> <li>• шантаж, вымогательство;</li> <li>• сексуальные домогательства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дразнить</li> <li>• угрожать</li> <li>• обесценивать</li> <li>• оскорблять</li> <li>• унижать</li> <li>• компрометировать</li> <li>• преследовать, причинять неприятности, мучить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изолировать</li> <li>• вредить репутации</li> <li>• распространять слухи</li> <li>• отбирать личные вещи и портить их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.</li> <li>• Деяния, граничащие с уголовно наказуемыми.</li> </ul>



## **Выявление и диагностика буллинга дома.**

### **Первичные признаки:**

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.
- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п....).

### **Вторичные признаки:**

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время.
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).
- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет придти).
- Боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
- Требует или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).



# **ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА СЛУЧАЙ БУЛЛИНГА В ИХ АДРЕС**

**Дети должны уметь и быть готовы:**

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;
- вести себя уверенно, быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- если требуется, методично и последовательно заниматься восстановлением самооценки с помощью специалиста;
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

## **Неэффективные методы преодоления буллинга (что не надо делать):**

- Перекладывать всю ответственность на психолога;
- Переадресовать проблему родителям;
- Проводить единовременные и краткосрочные мероприятия, акции;
- Отправлять участников (жертву и беллера) к директору, требовать от буллера извинений;
- Рекомендовать жертве не обращать внимания.



## **Эффективные методы включают:**

- Влияние на агрессора извне. После 12 лет у ребенка уже сформированы моральные убеждения, поэтому изменить их будет не так просто. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
- Разговор с детьми младшего школьного возраста. До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и собственное негативное отношение к происходящему.
- Привлечение авторитетного союзника. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему.

## Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и, кроме актуальных последствий, оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет

на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

### Актуальные последствия:

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.
- Когнитивные нарушения – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- Суицидные мысли и попытки.

К другим, наиболее общим последствиям буллинга, часто относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

