

«Буллинг...или школьная травля»



Определения «буллинга»-школьной травли.



И.Н. Кон: «буллинг - это запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе».

Цифры и факты

Буллинг — один из примеров насилия, который пережили около 130 млн подростков в возрасте от 13 до 15 лет.



В мире каждые 7 минут погибает от насилия подросток.

Такие данные опубликовал в докладе Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).

БУЛЛИНГ



ИГРА



Виды буллинга

Психологическое (моральное) насилие:

1. вербальный

- насмешки,
- присвоение кличек,
- бесконечные замечания и необъективные оценки,
- высмеивание,
- унижение в присутствии других детей,
- угрозы физической расправы,
- шантаж,
- угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить,
- вымогательство, доносительство,
- клевета на жертву, придирки,
- оскорбления, обзывательства,
- дразнилки.



Виды буллинга

2. социальное исключение

- бойкот,
- отторжение,
- изоляция,
- отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой и т.д.);



3. кибербуллинг – очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео, фотографий, оскорбительных текстов в общий доступ. (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.



Физическое насилие — избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.

- 1 место** — СЛОВЕСНАЯ ТРАВЛЯ
- 2 место** — БОЙКОТ
- 3 место** — ФИЗИЧЕСКАЯ РАСТРАВА
- 4 место** — РАСТПРОСТРАНЕНИЕ СЛУХОВ И СПЛЕТЕН
- 5 место** — ВОРОВСТВО



Согласно зарубежной статистике, в разных учебных заведениях от 4 до 50% учеников сталкивается с буллингом. Для одних это единичные случаи, для других — постоянная травля.

Российские исследования буллинга в школе, проведенные в 2020 году, показывают, что 22% мальчиков и 21% девочек становятся жертвами травли уже в одиннадцатилетнем возрасте. Для подростков 15 лет эти показатели составляют соответственно 13 и 12%.

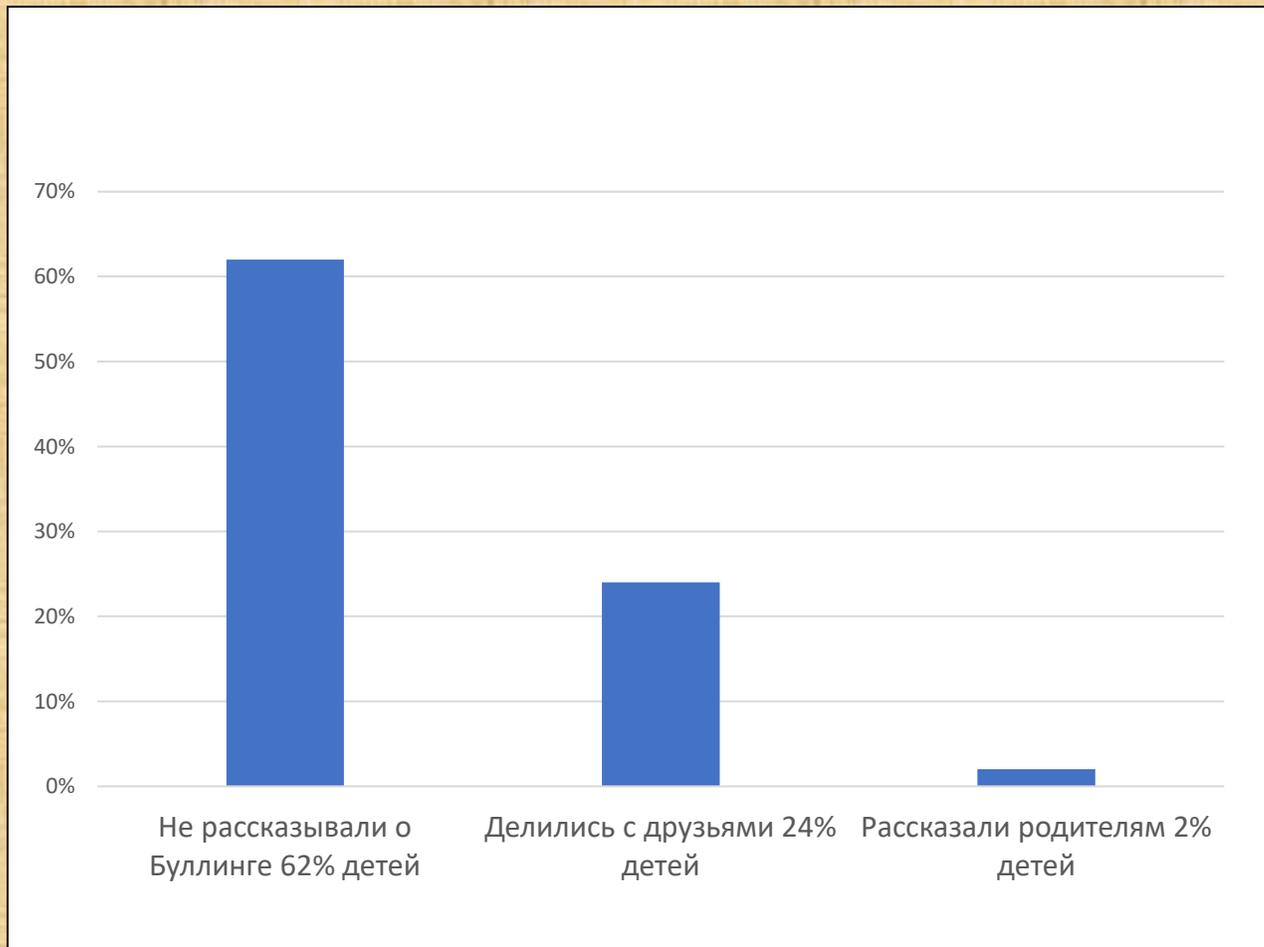
кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет.

Основные характеристики Буллинга

1. Умышленность
2. Регулярность
3. Неравенство сил
4. Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
5. Не заканчивается сам по себе
6. Негативное психологическое воздействие на всех участников



Обращение за помощью при буллинге



1. **Хочет справиться с этим самостоятельно**
2. **Дети могут бояться реакции от обидчика**
3. **Опасается, что накажут за слабость**
4. **Чувствуют, что никто о них не заботится**
5. **Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут**



- Примерно 50% ребят не рассказывают родителям, что видели буллинг со стороны или терпели издевательства других школьников.
- Но самое страшное — половина из тех, кто все же поделился с родителями своей проблемой, утверждают, что взрослые им ничем не помогли!

Распределение ролей в буллинге

Активное участие в буллинге всегда принимают три группы детей: **жертва, агрессор и наблюдатели, защитники.**

Травля начинается одним человеком, обычно он лидер в классе, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч.

Наблюдатели, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы.

Защитники это более смелые дети, встают на защиту жертвы.

Косвенные участники буллинга

- Родители
- Опекуны
- Учителя
- Воспитатели
- СМИ

Инициаторы травли - буллеры

Буллеры - выступают один-два ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса.



Неуравновешенность, самовлюбленность. Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других. Девочки чаще действуют исподтишка, науськивая окружающих.

Чрезмерная злоба, враждебность. Нападающий — всегда поклонник культа силы и насилия. Социальные нормы и правила размыты и необязательны к исполнению. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев.

Возвышенное положение в обществе. Девочки-зачинщицы буллинга обладают высоким социальным авторитетом. Они уверены в своей внешности и никогда не испытывали чувства неловкости из-за того, что у них чего-то нет. Мальчики же из богатых семей ни в чем не знают отказа, на все их проделки родители закрывают глаза. Ребенок с детства привыкает, что все покупается и продается, а любое его действие не влечет последствий.

Признаки ребенка агрессора

1. **неумение решать конфликтные ситуации и при этом постоянное в них попадание**
2. **обидчивость, причем обиды сохраняются на долгое время**
3. **проявление жестокости в отношении более слабых, беззащитных**
4. **постоянное стремление доминировать среди сверстников**
5. **трудности в самоконтроле, не может заставить себя выполнять задания, склонность к истерикам**

Буллеры — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападок более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить.

Жертва не дает отпор агрессору по нескольким причинам:

- явному перевесу сил,
- страху получить в ответ еще большую агрессию
- не хочет быть «плохой».
- Некоторые дети не защищаются из-за установки родителей «драться — это плохо». Если их переубедить и доказать, что защищать себя можно и нужно, ситуация становится менее трагичной.

Жертвой или объектом буллинга:

- часто становятся робкие,
- тихие дети,
- нередко физически слабые,
- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе,
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой,
- новенькие,
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее.
- Иногда жертвами становятся дети задиристые, эмоционально и болезненно реагирующие на любое замечание или просьбу.
- Пугливость, тревожность, чувствительность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора.



Жертвой буллинга может стать любой ученик.

Наблюдатели

АКТИВНЫЕ ПОМОЩНИКИ

- подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием);
- могут подначивать, провоцировать;

ПАССИВНЫЕ СТОРОННИКИ

- в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых



Защитники

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

- Устойчивая система ценностей.
- Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
- Способны самостоятельно регулировать свое поведение;
- Оптимистический эмоциональный фон.



Возможные последствия:

Последствия буллинга печальны, ребенок получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни:

Расстройства психики, ассоциальное поведение, тревожные расстройства.

Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, требующий специальной работы психолога. Ребенок становится агрессивным и тревожным, что переходит и во взрослый возраст. У него появляются трудности в поведении. Они чаще других подвержены депрессиям, ПТСР, риск суицида.

Сложности во взаимоотношениях - социальная изоляция. Мировая статистика утверждает, что взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими на всю жизнь, им тяжелее подниматься по карьерной лестнице. Поэтому они чаще других выбирают надомную или обособленную работу. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.

Болезни, психосоматика. Результатом буллинга очень часто бывают физические недомогания. Известны случаи, когда у мальчиков от стресса и бессилия начинались серьезные проблемы с сердцем. Девочки-подростки подвержены другому несчастью: насмешки и оскорбления приводят их к анорексии или булимии.

Вы должны осознавать всю ответственность за проступки, которые совершаете в своей жизни.

Применение психологического и физического насилия над детьми также уголовно наказуемо, как и над взрослыми. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов ребенка. Больница обязана передать информацию в полицию, а полиция — отреагировать.

Так же необходимо помнить, что уголовная ответственность наступает с 14 лет.

АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

УК РФ Статья 111.

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

УК РФ Статья 112.

Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

УК РФ Статья 158.

Кража

УК РФ Статья 161.

Грабеж

УК РФ Статья 162.

Разбой

УК РФ Статья 163.

Вымогательство

УК РФ Статья 167 часть 2.

Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 213 часть 2.

Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 214.

Вандализм

С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

УК РФ Статья 110.

Доведение до самоубийства.

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

УК РФ Статья 282.

Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».

УК РФ Статья 116.

Побои.

Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

УК РФ Статья 110.1.

Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.

Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

УК РФ Статья 128.1.

Клевета.

Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

КоАП РФ Статья 20.1.

Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

УК РФ Статья 117.

Истязание.

Причинение физических или психических страданий.

Психологические рекомендации потенциальным жертвам

Попытаться понять истинную причину травли: внешность, особенности поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных предметов (мобильного телефона и т.д.).

Сообщить о ситуации родителям, классному руководителю, школьному психологу: сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

Повышать самооценку, уверенность в своих силах:

-Посмотри в зеркало. Улыбнись себе! Говорите о себе только в позитивном ключе.

-Не зацикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

-Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться.



Снимайте мышечное напряжение:

-дыхательная гимнастика: глубоко вдохни, удержи дыхание на 5 секунд, потом выдохни.

Повтори несколько раз.

-сожми сильно, сильно кулаки и посчитай до 10, а потом расслабь руки.

-если есть возможность, прими душ, сходи в бассейн или поплескайся в ванной.

-порви не нужную бумагу, газеты.

-массаж.

-побоксируй подушку.



Развивайте навыки общения со сверстниками

-Способы реагирования на обзывания:

-игнорировать

-не обращать внимания

-отреагировать нестандартно.

Как завести себе друзей

-приглашать в гости

-уметь выслушать и помогать друг другу

-уметь делиться (ручкой, ластиком, угощать конфетой, давать списывать контрольные,)

-говорить приятные слова «как ты сегодня замечательно выглядишь», «мне приятно с тобой общаться», «мне с тобой интересно».....

-самые лучшие знакомства - это случайные. Поэтому для того, чтоб найти хороших друзей как можно чаще бывайте вне дома. Запишитесь в спортивную секцию, кружок по моделированию и т.д.



Развивайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях и адекватного выражения эмоций.

Психологические рекомендации агрессору

- Подумайте что вы сделали неправильно, и постарайтесь найти способы исправить это.
- Сфокусируйтесь на том, что привело Вас к такому поведению, постарайтесь понять, что беря на себя ответственность за свои действия, Вы восстанавливаете собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь осознать свои чувства;
- Развивайте позитивную самооценку; Положительное отношение к самому себе;
- Обучайте конструктивным способам выхода эмоций: побоксируйте подушку, нарисуйте, слепите..



**Вот несколько простых шагов,
которые позволят помочь ребенку
справиться
с буллингом :**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ: Учите и учитесь доверять

- Любая родитель хочет знать, если ребенка кто-то обижает, но даже в наш век тотального контроля единственный способ оставаться у руля — это взаимное доверие. Объясните детям, что они могут, не опасаясь негативной реакции, рассказывать вам не только о хороших новостях, но и о плохих. Объясните, что у вас нет цели контролировать жизнь ребенка и вы не будете предпринимать никаких шагов за его спиной, зато с высоты своего опыта можете дать дельный совет и указать направление, в котором искать решение конфликта.



Воспитывайте уверенность в себе

- Поддерживайте в детях уверенность в себе не только словом, но и действием. Помогите найти занятие, которое им понравится, и развить навыки, которыми можно гордиться.
Успешный и уверенный в себе ребенок с меньшей вероятностью станет жертвой агрессии — а если травля все же случится, легче справится с ней.



Следите за тем, что происходит в школе

- Буллинг редко возникает в вакууме: скорее всего, он является частью более масштабной травли. Установите контакт с педагогами и школьным психологом, чтобы оперативно узнавать о всех возможных проблемах. Не стесняйтесь делиться с классным руководителем своими опасениями и акцентировать внимание на возможных проблемах. Только работая вместе, школа и семья могут выработать политику нетерпимости к любому виду травли.



Рекомендации психологов

Бороться с буллингом нужно только разобравшись в ситуации, то есть доверительно поговорив с ребенком и создав чувство безопасности и поддержки. Работать с психологом можно индивидуально или всем классом, при этом процесс должен вовлекать и жертву, и агрессора, и свидетелей.



Что можно сделать если столкнулись с ситуацией кибертравли?

- Все зафиксируйте (скриншот экрана)
- Не реагируйте на сообщение
- Храните доказательства (для провайдера и правоохранительных органов)
- Заблокируйте буллера
- Расскажите родителям
- **Вместе с родителями** постарайтесь разобраться в ситуации:
 - (В чем конфликт, кто участник, что за причина, есть ли угроза жизни).

Обратитесь за помощью:

- к администратору ресурса
- Если в травле участвуют ученики школы - к директору
- Если угроза жизни - в правоохранительные органы, приложив доказательства.
- Посоветуйтесь с юристом

Добавьте в друзья своего ребенка

Вместо того, чтобы в приказном порядке требовать у детей ссылки на их аккаунты и пароли доступа, предложите им подружиться в социальных сетях. Так вы сможете поддерживать ребенка (например, лайкая записи его видеоблога) и параллельно следить за его поведением в интернете: с кем он общается, в каких группах состоит.

Объясните детям, что вы хотите дружить в соцсетях не для того, чтобы нарушать их право на частную жизнь, а чтобы разделять их интересы и поддерживать в трудную минуту.



Научите защищать личную информацию

- Расскажите ребенку, что можно публиковать в интернете, а какой информацией там делиться не стоит. Как минимум, домашний адрес и номер телефона точно нужно держать в секрете, ведь даже посты, доступные только друзьям, могут стать достоянием всего интернета. Научите ребенка внимательно относиться к тому, что и где он публикует.

Объясните, как работают настройки безопасности в социальных сетях и мессенджерах: они, например, позволяют запретить отмечать себя в чужих постах и на фотографиях. Убедитесь в том, что ребенок

понимает важность защиты своих аккаунтов: нельзя делиться паролями от них даже с лучшими друзьями.



Ограждайте от агрессии

Самый простой способ прекратить кибербуллинг — «забанить» агрессора. Ребенок должен понимать, что на оскорбления в социальных сетях можно и нужно жаловаться.

Для этого рядом с каждым постом или комментарием есть кнопки «Пожаловаться» или «Report». Агрессивных собеседников нужно отправлять в «черный список» — тогда они больше не беспокоят. Главное — понять, что нет ничего стыдного в том, чтобы избавиться от травли, «забанив» обидчика.

Это не признак слабости, а совсем наоборот — способ сказать «это несправедливо, и я не хочу это слышать».



На данный момент буллинг стал настоящим бедствием всей России. Дети боятся, что им отомстят обидчики в случае огласки, не поверят другие люди, что их обвинят в сложившейся ситуации - что, кстати, часто происходит, - и молчат о травле, а затем...

Я не хочу, чтобы у нас в школах была стрельба.

Мы - не Америка.

У нас другой путь решения проблем.

И не хочу, чтобы детей доводили до такого состояния.

До самоубийства. До нанесения себе вреда. До депрессий.

ДЕТИ - это наше будущее...

Если мы все объединимся и не дадим травить своих детей, наше общество станет намного лучше. Дети с детства будут знать, что нельзя, а что можно, и за что будет ответственность.



Оказание экстренной психологической помощи детям,
родителям

Всероссийский Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Региональная горячая линия по вопросам безопасности
детей

8-800-101-0086

Горячая линия по вопросам интернет-безопасности

8 800 25 000 15



Спасибо за внимание!

