**Как родителям и учителям остановить школьный буллинг?**

Буллинг — школьная травля, которая, конечно, существовала всегда. Многие могут вспомнить, что в их классе или параллели были дети, которым почему-то доставалось от ровесников: может, они иначе выглядели, хуже учились или имели необычные увлечения.

Старшее поколение часто не осознает, насколько школьная травма опасна. В первую очередь, несомненно, для жертвы буллинга. Статистика шокирует: почти 30% детей и подростков, подвергавшихся травле, пытаются покончить с собой, остальные получают серьезные психологические травмы, которые влияют на всю их жизнь.

**Мифы о буллинге**

Как и любое некомфортное для общества явление, школьная травля со временем обросла множеством разрушительных мифов. С их помощью родители пытаются оправдать поведение своего ребенка, свое бездействие или переложить ответственность на других участников конфликта.

**Буллинг возник в последнее время, до этого его не существовало**
Конечно, это не так! Еще в 1910 г. Фрейд и Адлер провели в Вене первый конгресс на тему суицида среди учащихся средней школы. Фред писал, что в школе были и будут проблемы насилия именно потому, что школа собирает незрелых личностей – детей и подростков. Школа и учитель не несут ответственность за то, чтобы актов насилия не было (это было бы нереалистично), но они несут ответственность за то, чтобы учить детей твердо и с достоинством противостоять насилию.

**Школьная травля вырабатывает навыки самообороны** Дети не учатся общаться с помощью агрессии, они лишь разрушают личность и получают тяжелые психологические травмы.

**Взрослые не должны ввязываться в конфликты детей**, в противном случае те никогда не научатся разрешать их самостоятельно Личность ребенка не достаточно сформирована для того, чтобы находить выходы из таких сложных ситуаций, а поведение взрослых определяет ход буллинга.

**Жертве нужно научиться вести себя по-другому**, и травля пройдет Если вы вспомните школьные годы, то поймете, что причины выбора жертвы могут быть совершенно неочевидными, от поведения ребенка не зависит проявление агрессии.

**Виды буллинга**

Как и любая жестокость, буллинг может выражаться в разных формах, но все они губительны для участников травли.

**Физический** школьный буллинг — умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений.

**Психологический** школьный буллинг — насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

## К этой форме можно отнести:

• вербальное насилие: прозвища, насмешки, словесное унижение
• обидные жесты или действия (например, плевки в жертву);
• запугивание и шантаж;

• изоляция: намеренное игнорирование жертвы, бойкот;

• вымогательство;

• воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы;

Еще один вид травли, который становится все более распространенным — **кибер-буллинг.** Преследование в сети не менее опасно, чем в реальной жизни. Если унижения происходят в школе, ребенок может спрятаться от них дома, но преследования в интернете не имеют границ, делая жертву особенно уязвимой.

 **Что такое школьный буллинг?** В любом коллективе периодически возникают конфликты, и это совершенно нормально. Тем более, в среде подростков, которые учатся взаимодействовать с социумом. Но буллинг — это не конфликт. В этом процессе нет желания прийти к истине, доказать не правоту. По сути, травля — это насилие, где один из участников становится агрессором, а другой жертвой.

Еще одно отличие буллинга от обычной ссоры: объект преследования в большинстве случаев остается в одиночестве, а количество агрессоров может варьироваться — от одного задиры до целого класса.

## Такое отчуждение и противопоставление жертвы остальным ученикам заставляет ребенка чувствовать себя беспомощным, ненужным, оторванным от общества. **Три стороны участников буллинга**

В школьной травле всегда есть три стороны: жертва — ученик, который подвергается физическому или эмоциональному насилию; буллеры — один или несколько зачинщиков агрессии. Но есть и третья сторона — свидетели.
Это дети, на глазах которых все происходит. Как правило, вначале они на стороне жертвы. Но попытки защитить ее ни к чему не приводят. В конечном итоге они становятся равнодушными или даже начинают симпатизировать буллеру. По сути, агрессор начинает влиять на психику всех в коллективе, он вкладывает свои идеи, делает окружающих более жестокими и равнодушными.
Недаром в психологии существует понятие «травма свидетеля»: родителям не стоит думать, что, если их ребенок не принимает в травле непосредственное участие, то им не стоит вмешиваться.

## **Что делать учителям**

Педагогу нужно заручиться поддержкой родителей и психологов.
Говорить необходимо отдельно с родителями детей, находящихся в конфликте.
Установить для родителей правила взаимодействия родителей с ребенком-жертвой и агрессором.

Не провоцировать буллинг сами и не легализовать его. В случае если учитель постоянно говорил о каком-то ученике, то у детей будет возникать мысль, что это нормально. Выкиньте из лексикона фразы типа: «Из-за тебя, Миша, нам не удалось пройти материал на уроке», «Опять, Давид, ты не сделал домашнее задание». «А ты, как всегда, подводишь весь класс, твои родители не занимаются тобой, я буду за тебя отвечать».

Проводить профилактические беседы и мероприятия, направленные на объединение класса. Важно показать, что агрессор еще более слаб, чем жертва, чтобы у детей не возникало искушения самоутвердиться с помощью травли.
 **Что делать родителям жертв буллинга**

Сохранять спокойствие. Если вам сообщили учителя или сам ребенок, что в школе он стал объектом травли, важно дать понять, что дом — безопасное место для него, а вы всегда мудры и спокойны, а значит, на вас можно рассчитывать.
 Попытайтесь узнать, что стало началом травли. Нет, вам не нужно обвинять жертву, необходимо лишь узнать, что стало пусковым крючком для буллинга. Возможно, отсюда и нужно начинать коррекцию ситуации.
Действуйте вместе с классным руководителем, результата можно добиться только командной работой.

Обратитесь к специалисту: у психологов есть методики, позволяющие повлиять на происходящее в школе.

Мониторьте ситуацию, не вступая в конфликт с самим агрессором и его родителями.

Уважаемые взрослые, НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫ!

Вместе, мы можем повлиять на психологический климат в школе, социуме наших детей!

Педагог- психолог школы Н.Ф. Цеттерман