**Буллинг в детском коллективе**

**Педагог – психолог**

**МБДОУ «ЦРР-Д/С № 2»**

**А. Ю. Хабарова**

**Буллинг** представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении сверстника, который не способен защитить себя в данной ситуации

Пик буллинга приходится на 6 - 8 классы и заметное снижение его проявлений характерно для выпускных классов.

**Причины буллинга**

* привлечение внимания;
* демонстрация силы;
* утаивание [неуверенности](https://psychologist.tips/176-kak-stat-uverennoj-v-sebe-sovety-psihologa.html) и страхов;
* удовлетворение [потребности](https://psychologist.tips/714-chto-takoe-potrebnosti-cheloveka-vidy-i-ih-sushhnost.html) во власти и доминировании.

Российский психолог А. Реан выделяет следующие причины буллинга:

1. ***Стремление к власти***. Некоторым людям необходимо ощущение собственной власти над другими. И причинение неудобств другому человеку позволяет им насладиться собственным доминированием.
2. ***Внутренняя агрессия***. У некоторых людей, как правило, обладающих властью и статусом, присутствует внутренняя агрессивность, которая проявляется через буллинг.
3. ***Превентивная самооборона***. Если агрессор сам боится стать жертвой буллинга, он может начать травить другого человека, чтобы перехватить инициативу. По этой причине агрессором может стать тот, кто в прошлом сам подвергался травле и не желает повторения данного опыта.
4. ***Попытки заслужить авторитет***. Буллинг часто является попыткой продемонстрировать собственную силу и решительность, чтобы заслужить авторитет и признание в коллективе.

**Участники буллинга:**

1.Булли (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли).

2.Помощники буллеров Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

3.Жертвы буллинга. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем. Риск оказаться жертвой травли увеличивается для тех детей, которые не уверены в себе, тревожны, и тех, у кого нет друзей в коллективе.

4.Свидетели буллинга их называют «союзниками» или «зрителями». Ими могут быть как дети, так и взрослые – технический персонал или учителя, воспитатели, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах.

5.Защитники - дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают что-то для прекращения издевательств, либо успокаивают, поддерживают жертву.

К особенностям современного буллинга относится:

* В средних и старших классах распространена косвенная травля.
* Мальчики отличаются сменой ролей, чаще бывают хамелеонами.
* Девочки чаще страдают от сплетен, негативных высказываний и жестов. Мальчики подвергаются физическому насилию, угрозам, принуждению, хищению вещей.
* Девочки чаще бывают провоцирующими жертвами.
* 89 % учащихся сталкиваются с буллингом. Из них 8 % – агрессоры, 22 % – жертвы, 43 % – хамелеоны, 16 % – наблюдатели.
* Девушки чаще вовлечены в буллинг, чем юноши. Но они же чаще становятся наблюдателями.

Как распознать, что ребёнок подвергается буллингу? Родителям нужно стараться устанавливать с ребёнком доверительные отношения, наблюдать за его поведением, обращая внимания на любые его изменения. Если ребёнок доверяет родителям и уверен в их поддержке, вероятно, что он сам поделится своими проблемами.

Маркерами для родителей и педагогов могут стать следующие признаки:

-ребёнок вдруг стал эмоционально неуравновешен (может внезапно расплакаться или рассердиться и хлопнуть дверью);

-часто говорит о том, что он никому не нужен и никто его не понимает;

-у него испортился аппетит, появились проблемы со сном, головные боли, диарея, тошнота, депрессии;

-ребёнок не хочет идти в школу, не общается с одноклассниками вне стен учебного учреждения, не приглашает друзей домой, предпочитает быть один или в компании взрослых;

-часто приходит из школы со следами драки, в порванной или испачканной одежде;

 -у него часто заканчиваются карманные деньги и пропадают вещи;

-у него портится настроение после общения в социальных сетях, он боится включать компьютер.

**Виды буллинга :**

**Физическая агрессия** – избиения, тычки, шлепки, оплеухи;

**Эмоциональное насилие**- оскорбления, публичные унижения, обидные слова;

**Вербальная агрессия** – обидные клички, оскорбления, распускание слухов;

**Сексуальные комментарии** и комментарии расистского толка;

**Изоляция,** игнорирование, бойкот.

**Кибербуллинг-** травля ребенка через интернет (сообщения, размещение на сайте обидной информации)

Кибербуллинг является современной распространённой формой буллинга.

 Современный буллинг осложнен активностью подростков в [социальных сетях](https://psychologist.tips/2419-sotsialnye-seti-dlya-obshheniya-kak-faktor-sotsializatsii-problemy-i-pravila-v-seti-progress-ili-regress-obshhestva.html). Дети не просто издеваются, а записывают это на видео и распространяют в сети интернет. Не исключено, что в некоторых случаях идея снять видео («хайпануть») является первичной, а уже затем выискивается жертва и составляется сценарий «крутого» видео.

Дети до 14 лет отличаются особой жестокостью, так как не боятся уголовной ответственности (видео – прямое доказательство). Мало кто из агрессоров признает свою вину, чаще звучит «он заслужил», «он сам виноват».

**Кибербуллинг-** коллективная травля одного человека через интернет

Россия  находится в лидерах по уровню кибербуллинга среди школьников. По данным [исследования Microsoft](https://www.google.lv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjdjLqVtvjPAhVFFywKHdWCCbIQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fdownload.microsoft.com%2Fdownload%2FE%2F8%2F4%2FE84BEEAB-7B92-4CF8-B5C7-7CC20D92B4F9%2FWW%2520Online%2520Bullying%2520Survey%2520-%2520Executive%2520Summary%2520-%2520Russia_Final.pdf&usg=AFQjCNECUpKYq474evpgm8u1SiGymrVV2w&sig2=Gob4VeuKslxCc2BT2p_Bmw)  почти половина опрошенных российских детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет заявила, что они становились объектами травли. По этому показателю Россия заняла пятое место среди 25 государств.

**Признаки кибербуллинга**

-Резкая смена поведение (смена настроения, избегание контактов и др.)

-Ухудшение состояния здоровья (жалобы на внезапные головные боли, тошноту, бессонницу)

-Снижение успеваемости

-Отказ посещать школу, спортивные секции и др.

-Тревога и нервозность при получении сообщений

-Отказ от пользования телефоном, компьютером, интернетом

**Есть три главных отличия травли в интернете:**

1. **Отсутствуют временные и географические ограничения.** Когда человеку устраивают травлю в школе, колледже или на работе, то этот процесс не продолжается круглосуточно. При этом круг издевающихся ограничивается учебным заведением или офисом. В интернете этих границ нет: окончание учебного или рабочего дня не прекращает издевательства, а расстояние и отсутствие личного знакомства не мешают присоединиться к травле. Издевательства в интернете не дают жертве передышки.
2. **Проще привлечь новых участников и усилить травлю.** Информация в интернете распространяется стихийно и с большой скоростью. В реальности на распространение клеветы и слухов нужно время: их должно обсуждать большинство. Кроме того, от распространения слухов многих сдерживает страх. В интернете можно мгновенно разослать сообщения и привлечь к издевательствам огромную аудиторию. Когда такой процесс запущен, его трудно остановить.
3. **Сильнее чувство безнаказанности за травлю.** Для распространения необязательно открывать свою личную информацию, можно делать это с «фейковой» (ненастоящей) страницы, сохраняя анонимность. На таких условиях легче присоединиться к травле, чем в реальности

## Как педагогам и родителям помочь ребенку бороться с буллингом?

1. ***Признать проблему***. Необходимо трезво оценить ситуацию, отказаться от сомнений и прямо признать, что происходит травля. Также следует определить роли, выяснив, кто в данной ситуации является жертвой, кто – агрессором, кто – наблюдателем.
2. ***Найти поддержку***. Желательно иметь человека, которому можно доверить проблему.
3. ***Не давать агрессору желаемое***. Обычно основная цель агрессора заключается в том, чтобы вызвать у жертвы определенные эмоции. Если же не реагировать на его нападки, он вполне может потерять интерес.
4. ***Научиться говорить «Нет!»***. Как правило, буллинг направлен на податливых людей. Человек, умеющий говорить «Нет!», обычно более самоуверен и менее податлив. О том, как научиться твердо говорить людям «Нет», читайте [в этой статье](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/kak-nauchitsya-govorit-net.html?parent-reqid=1603278918885648-671462731661221187500107-production-app-host-man-web-yp-53&utm_source=turbo_turbo).
5. ***Обзавестись «группой поддержки«***. Иногда можно мягко и незаметно сломить ситуацию, расширяя свою компанию и демонстрируя совместную силу.
6. ***Развить уверенность в себе***. Чем выше самоуверенность, тем меньше склонность поддаваться на различные манипуляции.
7. ***Исправить предмет травли***. Некоторые причины травли вполне поддаются коррекции. К примеру, если человек носит очки с толстенными стёклами, всегда можно подобрать стильную оправу и поменять причёску так, чтобы очки смотрелись достаточно солидно. А если жертву травят за лишний вес – это повод заняться спортом.
8. ***Прекратить воспринимать травлю на свой счёт***. Бывает так, что причины для травли нет, а ситуация сложилась в силу исторических причин. В таких случаях жертве следует в первую очередь перестать винить в проблеме себя. Можно сменить место работы (или учебы), чтобы избавиться от [токсичного окружения](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/toksichnyj-chelovek.html?parent-reqid=1603278918885648-671462731661221187500107-production-app-host-man-web-yp-53&utm_source=turbo_turbo).