

## **НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**

✚ Если буллинг (травля) заставляет вас чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, знайте, что это именно то, чего хочет провокатор (агрессор). Это единственный способ, которым он может почувствовать себя сильным и важным.

✚ Даже если провокатор (агрессор) говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!

✚ Иногда у провокатор (агрессор) есть проблемы или неуверенность в чем-то, и он ее пытается скрыть, издеваясь над другими (например, тех, кого слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).

✚ Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются, и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в колледже с кем вы хорошо ладите.



**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ!**

**ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ!**

**БЫТЬ ХОРОШИМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ ТРЕБУЕТ СТОЛЬКО ЖЕ УСИЛИЙ, КАК И БЫТЬ НЕПРИЯТНЫМ, НО ТО, ЧТО ТЫ ХОРОШО ОТНОСИШЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ, ПРИНОСИТ РАДОСТЬ ВСЕМ!**

**В ОБЩЕМ, ПОСТАРАЙСЯ ОТНОСИТЬСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ ТАК, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОНИ ОТНОСИЛИСЬ К ТЕБЕ!**

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА



### БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Попробуйте игнорировать агрессора. Это работает, когда агрессор все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

### УХОДИТЕ!

Если возможно, уйдите от агрессора. Избегайте ситуаций и мест, где он обычно нападает на Вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми.



### РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите агрессору ясно и спокойно, что вам не нравится то, что он делает, и что он должен остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

### РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами.



### ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у агрессора.

### НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ.

Ситуация почти наверняка ухудшится, если Вы будете молчать, потому что агрессор поймет, что ему это сходит с рук.



### В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ.

Таким образом Вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить агрессора.

### ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

В случае очень серьезного эпизода буллинга Вам необходимо сообщить в полицию. Вы можете сделать это сами или можете попросить своих родителей. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что бы Вас защитили.



### НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!

Агрессоры - трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГНЕВЕ

### **НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?**



Когда мы злимся, наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как «предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать, и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

### **КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?**

Когда злятся, люди ведут себя по-разному. Один человек может кричать, другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали), другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что делаете Вы, — каков Ваш стиль гнева?

### **ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?**

Люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что Вас обычно злит, составьте список. Если Ваш гнев приводит к беде, можете ли Вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?

### **КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?**

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно Вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разговору, о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у Вас есть проблемы с контролем гнева, и особенно, если это привело Вас к беде в прошлом, Вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами.



## ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО...

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, **ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько Вы сильны или чувствуете себя настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш? Если да, **ТО СТОП!** Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.



### КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в группе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

### ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

#### 1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место Вашей жертвы — каково это?

#### 2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что Вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

#### 3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, Вы можете принести извинения тому, над кем Вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого Вы наверняка будете чувствовать себя намного лучше.

#### 4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что Вы можете делать хорошо. Может, Вас интересует какой-то особый вид спорта или какое-то ремесло?

#### 5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

#### 6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если Вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите помочь Вам. Например, поговорите с психологом или социальным педагогом. Подумайте о том, что Вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

**ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО КОГО-ТО ОБИЖАЮТ, ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕКРАТИТЬ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!**

**ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС НЕ ВМЕШАЕТЕСЬ, ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ СЛЕДУЮЩЕЙ ЖЕРТВОЙ ХУЛИГАНА!**

## МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ



### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки. Сказать человеку, который запугивает Вас, что Вам все равно, что он о Вас думает, и что обзывание не расстроит Вас.

### ЯЗЫК ТЕЛА И ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, нужно стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карманах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление.

### ЮМОР

Действуйте так, как будто это Вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если Вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

### СОПРОТИВЛЕНИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ И УГРОЗАМ

Первая и самая простая техника - сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка». Нужно сохранять уверенность, даже если агрессор подходит очень близко или бросает на Вас злобные взгляды. Обычно агрессор перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза. Тем не менее, нужно помнить о том, что основная задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

### ОТВЕТ НА ОБЗЫВАТЕЛЬСТВА

Метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: студент, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной. Иногда жертва сталкивается с ситуациями, когда ее обзывают больше одного или двух человек. В таких ситуациях можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне.

# ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем - живот и ягодицы. После - руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется.



## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. Нужно представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место.



## Что такое буллинг.

### Участники, признаки и типы буллинга.

**Буллинг** (от англ. *Bullying*) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.



Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Буллинг не имеет ничего общего с руководством коллективом, если он применяется взрослыми, так как хороший администратор (учитель) управляет и руководит коллективом, плохой - травит. Поэтому, любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

#### Кто участвует в буллинге?

В буллинге участвуют не только дети, но и педагоги. То есть как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети. Социальная структура буллинга включает в себя следующие элементы:

**Агрессор**— всегда поклонник культа силы и насилия. Социальные нормы и правила размыты и необязательны к исполнению. Испытывает презрение к более слабым. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев. Часто лжет. Присутствуют садистские наклонности.

**Жертва** буллинга, ей может стать любой человек или ребенок. Достаточно просто оказаться в более слабой позиции или перейти кому-то дорогу. Но наиболее часто в разряд жертв попадают дети, чем-то отличающиеся от своих ровесников: физическими данными, успехами в учебе, материальными возможностями, даже просто характером.

**Защитник** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

**Преследователь** - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

**Сторонник**— люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

**Наблюдатель** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

## **Причины возникновения буллинга среди обучающихся**

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Взрослые в учебном заведении могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему путём:

- унижения обучающегося, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения обучающегося.
- устрашающих и угрожающих жестов или выражений.
- привилегированного отношения к заискивающим обучающимся.
- оскорбления обучающегося унижительными, а иногда даже нецензурными словами.

### **Способствовать буллингу могут также:**

- наличие в группе признанного «лидера»;
- возникновение острого конфликта между двумя обучающимися под влиянием внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);
- нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению обучающихся.
- отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением обучающихся на переменах.

### **Мотивами буллинга являются:**

- ❖ зависть;
- ❖ месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- ❖ чувство неприязни;
- ❖ борьба за власть;
- ❖ нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- ❖ самоутверждение **ВПЛОТЬ ДО** удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- ❖ стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- ❖ стремление удивить, поразить;
- ❖ стремление разрядиться, «приколоться»;
- ❖ желание унижить, запугать непонравившегося человека.



## Типы буллинга

- физический;
- кибербуллинг;
- психологический.

**Физический буллинг** – это умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и другое физическое запугивание.

**Кибербуллинг** - это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через средства электронных технологий - электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на вебсайтах, а также посредством мобильной связи. Такое намеренное многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе).

**Психологический буллинг** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

- *вербальный буллинг*, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- *обидные жесты или действия* (например, плевок в жертву либо в её направлении);
- *запугивание* (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- *изоляция* (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью обучающихся или всей группой);
- *вымогательство* (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- *повреждение и иные действия с имуществом* (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Все эти виды буллинга могут быть отнесены к наиболее общей квалификации его видов:

- скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов);
- прямой буллинг (обидные жесты, унижение, оскорбление, преследование, вымогательство,).

Буллинг бывает нескольких видов: обучающийся (агрессор) – обучающийся (жертва), обучающийся (агрессор) –взрослый (жертва), взрослый (агрессор) – обучающийся (жертва).

## Последствия буллинга.

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Обучающиеся, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место: физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в учебном заведении, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.



## *Информация для кураторов*

### *Правила профилактики буллинга*

#### ***1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.***

Если в учебном заведении пришли к общему пониманию и соглашению о том, что **буллинг** является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям **буллинга** и появляется способность адекватно реагировать.

#### ***2. Проявить активность в данной ситуации.***

Если педагогу стало известно о случае **буллинга**, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Педагог может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении **буллинга**, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

#### ***3. Разговор с «агрессором» буллинга.***

Если стало известно о случае **буллинга**, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в колледже не будут терпеть **буллинг**.

Нужно учитывать, что при работес **буллерами** (*агрессорами*) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но, ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать обучающемуся понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения. Также рекомендуется использовать разные правила для регуляции жизни обучающегося в колледже, а также в домашних условиях, при этом такие нормы не должны противоречить друг другу.

#### **4. *Разговор с «жертвой» буллинга.***

Очень важно защитить обучающегося, ставшего "жертвой" и перестать скрывать **буллинг**. Провести доверительную беседу с обучающимся, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (*чувство страха, обиды, вины*).

#### **5. *Разговор с группой.***

Обсудить с ребятами в **группе случай буллинга**. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против **буллинга** или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те обучающиеся, которые ведут себя позитивно.

#### **6. *Проинформировать педагогический коллектив.***

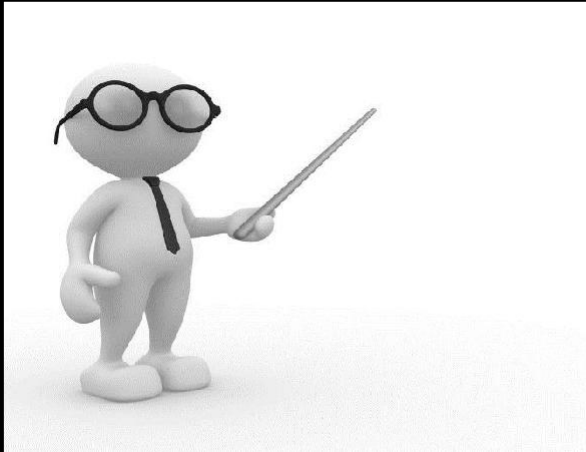
Педагогический коллектив должен знать о случае **буллинга** и взять ситуацию под контроль.

#### **7. *Пригласить родителей для беседы.***

Если **буллинг** имеет место в колледже, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (*или могут быть*) признаки, свидетельствующие о **буллинге**, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

#### **8. *Наступление последствий.***

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений жертве и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.



## Что делать педагогу в ситуации буллинга

Для начала необходимо признать, что такая проблема существует. Это гораздо более серьезный шаг, чем может показаться:

Хотя мы говорим о соблюдении интересов потерпевшего, на практике часто действуем в пользу обидчика. Например, обучающиеся часто восхищаются обидчиком, а некоторые педагоги с неуважением относятся к обучающимся, которые не могут постоять за себя.

- Иногда педагоги считают, что лучше дать обучающимся возможность разобраться со своими проблемами самим или рассматривают вербальную агрессию как неопасную и незаслуживающую внимания.
- Некоторые руководители не хотят поднимать обсуждение этой темы, пока не сталкиваются с другими людьми, которые требуют активных действий, например, с родителями.

Притеснение продолжается благодаря атмосфере, которая его допускает, а также в результате недостаточного надзора и отсутствия последствий.

- ✚ оставаться спокойным;
- ✚ воспринять случай серьезно;
- ✚ быстро и взвешенно принять меры; если нужно, наказать обидчика и объяснить причину наказания;
- ✚ сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- ✚ постараться, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- ✚ оказать поддержку потерпевшему, подбодрить его, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым, предложить конкретную помощь.



## Советы родителям

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

***Научите Вашего ребёнка, для того чтобы избежать попадания в группу риска по буллингу, поступать следующим образом:***

- вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;
- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими);
- вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (однокурсникам, сверстникам и др.);
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- решения группы или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
- проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;

- вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
- одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо группы, чтобы однокурсники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь колледжа на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

***Научите Вашего ребенка:***

- найти себе друга, среди однокурсников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- найти общий язык с каждым обучающимся в группе;
- приглашать однокурсников в гости;
- научиться уважать мнение своих однокурсников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

***В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его однокурсников, родители могут:***

- научить ребёнка без страха воспринимать своих однокурсников, у которых тоже есть свои проблемы;
- родителям наладить контакты с учителями и однокурсниками;
- участвовать в общеколледжных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём однокурсникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;
- приглашать однокурсников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа ребят, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, во дворе, то такая группа детей сможет его поддержать .
- повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;
- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать членом коллектива группы, а не просто ходить учиться;
- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
- не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.
- не настраивать ребёнка против мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
- не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;
- учить выполнять общие требования для всех детей в группе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.





## **Если Ваш ребенок стал жертвой буллинга!**

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Если ваш ребенок не обращается к вам за помощью, обратите внимание на следующие признаки, которые свидетельствуют о том, что он стал жертвой буллинга:

- Ребенок становится замкнутым.
- Теряет друзей.
- Хуже учится.
- Теряет интерес к занятиям, которые раньше любил.
- Его одежда порвана или испачкана.
- Он приходит домой с синяками.
- Просит больше карманных денег.

Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем. Вот как вы можете помочь своему ребенку:

- Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.
- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
- Вовлеките ребенка во внеурочные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.



## **Что делать, если Ваш ребенок является обидчиком**

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими однокурсниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.
- Импульсивный.

### **Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку:**

Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.

Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.

Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают.

Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.

Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательств родителей или членов семьи.



## **Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга**

- ❖ Отыскать себе друга среди однокурсников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- ❖ Научиться уважать мнение своих однокурсников, 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
- ❖ Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- ❖ Приглашать однокурсников в гости;
- ❖ Научиться уважать мнение своих однокурсников, 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.

## **Мифы о буллинге:**

### **1. Травля является нормальной составляющей взросления.**

Как и другие формы насилия, травля не является нормой.

### **2. Учителям легко разобраться, кто в группе обидчик, а кто - жертва травли.**

Действительно, учителя быстро замечают наиболее заметные признаки травли, связанные с физической и словесной агрессией. Менее заметные, косвенные формы травли не бросаются в глаза, о них можно узнать только от участников или случайно.

### **3. Есть такие обучающиеся, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.**

На самом деле, травля является характеристикой не обучающегося, а коллектива. При таком подходе агрессор получает поддержку своей агрессивности, а тот обучающийся, которого преследуют, оказывается снова отверженным. Такое послание подразумевает, что опыт отвержения будет сопутствовать ему всегда.

### **4. Травля происходит в любой социальной группе.**

Травля происходит обычно в той группе, в которую участники попали недобровольно или случайно, без возможности выбора и выхода из нее по собственному желанию. Вероятность травли сильно снижается, когда формирование группы происходит с опорой на интересы, потребности и индивидуальные особенности участников.

### **5. Травля происходит потому, что обучающийся чем-то отличается.**

Риск оказаться в ситуации травли теснейшим образом связан с внутренними факторами, проявляющимися вовне, в поведении обучающегося: потеря контроля над ситуацией (слезы, испуг, беспомощная злость, подозрительность), страх, тревожность, низкая самооценка, недостаточное развитие социальных умений и навыков.

### **6. В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы.**

Практически всегда у ситуаций травли есть свидетели: это однокурсники, обучающиеся из других групп. Поведение свидетелей чрезвычайно важно для преследователя и жертвы. Малейшее одобрение преследования (внимательное наблюдение, улыбка, подначивание, повторение дразнилок) усиливают страдания жертвы и служат важным фактором подкрепления для агрессора. В то же время любые действия по неодобрению травли, попытки защитить жертву имеют важнейшее значение для обучающегося, которого обижают.