**Памятка по профилактике БУЛЛИНГА**

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.
В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

Буллинг может проявляться в разных формах:

* обидные прозвища;
* угрозы физического насилия;
* драки, запугивание, высмеивание;
* разного рода унизительные комментарии;
* бойкот или подстрекательство, сплетни, публичные унижения и т.д.

**Что такое буллинг — объясняем простыми словами**

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это **систематические**акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. Буллинг и травля — это синонимы, описывающие одно и то же явление.

Буллинг может встречаться **в любых закрытых сообществах**: в рабочих коллективах, в армии (дедовщина — это тоже вид буллинга). Также существует кибербуллинг, при котором травля происходит в интернете (часто — малознакомыми или анонимными агрессорами).

Но чаще всего — в школе. По данным уполномоченного по правам ребёнка при президенте России Анны Кузнецовой, каждый второй ребёнок в России так или иначе сталкивается с буллингом.

**Как выглядит буллинг в школе?**

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нём всегда есть три действующих лица:

* **Агрессор** — тот, кто инициирует насилие или подключается к нему.
* **Жертва —** тот, на кого направлено насилие.
* **Наблюдатели** — те, кто не участвует в травле, но и не останавливает её.

Цель агрессоров — не один раз обидеть жертву, а изводить её системно, поэтому они выбирают непрямые формы агрессии, чаще всего — психологическое унижение, например:

* словесные оскорбления;
* используют изоляцию и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней);
* отбирают или портят вещи жертвы;
* заставляют совершать неприятные для жертвы действия;
* толкают жертву, кидают в неё предметы.

**Чем буллинг отличается от конфликтов?**

Три главных отличия:

* Конфликт — это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. Буллинг — это протяжённый во времени социальный акт, цель которого — поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.
* Участники конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».
* Конфликт предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной.

Например, если двое школьников подрались, потому что один наступил другому на ногу, — это конфликт. А если один ученик наступил другому на ногу, и с тех пор второй не даёт ему прохода — постоянно обзывает «неуклюжим» и «идиотом», распространяет сплетни, подговаривает других учеников не общаться с ним, — это уже буллинг.

**Чем буллинг отличается от розыгрышей?**

Друзья и приятели часто подкалывают друг друга, и порой эти шутки могут выглядеть очень недружелюбно, но восприниматься обеими сторонами именно как юмор. Как различить розыгрыш и буллинг:

* Розыгрыш — это когда смешно обеим сторонам. В травле одна из сторон переживает обиду и злость, ей вовсе не смешно.
* Розыгрыш может исходить от обеих сторон (сегодня ваш друг прикалывается над вами, завтра — вы над ним), а буллинг — это односторонний процесс. Если тот, над кем подшутили, попытался тоже ответить шуткой и за это был избит — это буллинг.

**Что делать, если ваш ребёнок столкнулся с буллингом?**

* **Не закрывать глаза на проблему**. Травля — это сложное социальное взаимодействие. Не стоит надеяться, что дети «сами разберутся».
* **Поговорить с ребёнком о том, что происходит.**Показать, что вы его поддерживаете и готовы за него заступиться: «Я тебе верю», «Я с тобой», «Я помогу тебе, мы вместе со всем разберемся».
* **Позвонить на горячую линию проекта**.
* **Собрать доказательства травли для подкрепления своей позиции** (скриншоты оскорбительных сообщений, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевков в портфель», кэш в браузере и так далее).
* **Подключить к решению проблемы классного руководителя, директора школы, школьного психолога, других родителей**(как родителей пострадавших, так и родителей агрессора). По [закону](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/6b08530edad66747252fe4b34361d250e7af65ac/), в школе ученик имеет право на защиту от всех форм физического и психического насилия.
* **Инициировать обсуждение проблемы**, но без обвинений («Куда смотрят родители», «Куда смотрит школа»), а в спокойном и продуктивном ключе: проблема существует, что мы все можем сделать, чтобы её решить?
* Если школа не принимает мер — **стоит написать жалобы** в управляющий совет школы, в комиссию по делам несовершеннолетних управы / администрации района, инспектору по делам несовершеннолетних. Если и это не помогло, пишите **жалобы о бездействии представителей в вышестоящие инстанции**: в муниципальный департамент образования, в прокуратуру, региональному уполномоченному по правам человека. Во всех официальных обращениях важно соблюдать последовательность и вежливость.
* Рассмотрите **возможность перехода ребёнка в другой класс или другую школу**.

**Что делать, если мой ребёнок буллит других?**

Есть мнение, что агрессорами становятся чаще всего дети из неблагополучных семей или пережившие насилие. Это не всегда так — даже вполне благополучный ребёнок, попав в травматичную среду в школе, может начать травить других.

Агрессия возникает:

* из-за сложностей с коммуникацией,
* из-за стресса от усталости и плохой успеваемости,
* из-за давления учителей,
* из-за возрастного или личностного кризиса.

В целом, травля — это вторичное явление, проявление эмоционального или физического страдания, которое агрессор не может пережить иначе, кроме как подвергнув страданию другого. Поэтому наказание или ругань не помогут: ребёнок может из страха на время превратить агрессивное поведение, но потом оно возобновится с новой силой и в более изощрённой форме.

**Что поможет:**

* Не ругайте, а начните разговор из позиции «Я вижу проблему и хочу помочь тебе».
* Дайте возможность проявлять себя в позитивном ключе. Часто агрессору не хватает внимания и признания в коллективе — **поищите и предложите другие возможности для вашего ребёнка показать превосходство**(выигрывать на конкурсах, заниматься активизмом, выступать на школьной сцене).
* Буллинг — это негативное проявление групповой динамики: есть явный лидер, но нет общего дела, вокруг которого можно сплотиться. Если ваш ребёнок проявляет явные лидерские качества, **помогите ему реализовать свой талант позитивно**: организовать квест, праздник, поход или стать капитаном спортивной группы.
* **Развивайте у ребёнка эмпатию и объясняйте, что чувствует жертва**. Часто агрессоры из-за низких способностей к эмпатии не представляют себе, насколько их действия ранят другого. Предложите вместе посмотреть фильмы, мультфильмы, почитать книги, в которых происходит травля, — и обязательно обсудите: что и почему провоцирует агрессора? Как себя чувствует жертва? Что происходит с наблюдателями? Как можно им всем помочь?

**Что делать, если вы или ваш ребёнок стали свидетелями травли?**

Иногда родители предпочитают не заступаться за жертву травли и учат этому своих детей. Такая позиция формирует мнение, что насилие — это нормально и приемлемо. Но игнорирование не гарантирует безопасности свидетелям: травля будет повторяться, и следующей жертвой может стать наблюдатель.

**Что поможет:**

* Травля и насилие — это ненормально и недопустимо. Осознайте это сами и донесите до ребёнка. Отметьте моральную ценность такой позиции.
* Расскажите ему, что заступиться — это хороший поступок, который, вероятно, одобрят и поддержат одноклассники. Часто дети думают: «Что я могу? Я ничего не решаю». Это не так. Обычно в классе много тех, кто осуждает травлю, но боится сказать это вслух. Если ваш ребёнок выскажется открыто, скорее всего, к нему присоединятся другие.
* Пригласите других детей-наблюдателей и их родителей к диалогу и попробуйте вместе решить, как помочь классу в этой ситуации.

**Что такое кибербуллинг**

Кибербуллинг — это травля в интернете. Россия занимает первое место в мире по кибербуллингу.

Как и обычная травля, кибербуллинг организуется агрессорами, чтобы унизить жертву.

**Формы кибербуллинга:**

* Оскорбительные комментарии в социальных сетях жертвы.
* Распространение оскорбительных картинок и мемов с фотографией жертвы.
* Личные сообщения с оскорблениями или угрозами в социальных сетях, мессенджерах.
* Оскорбительные сообщения от имени жертвы в адрес других людей.
* Вымогательство, шантаж или угрозы опубликовать личные фотографии и видеозаписи.