**Что такое буллинг, кибербуллинг?**

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает. Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

•        словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);

•        распространения слухов и сплетен;

•        бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

БУЛЛИНГ не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

БУЛЛИНГ оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще 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 школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

***Участники буллинга***

В ситуации буллинга учебная группа обычно делится на:

·        агрессоров

·        жертв

·        наблюдателей

***Виды буллинга***

Существуют две основные формы:

1.     Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

2.     Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняются моральные страдания.

***Что такое кибербуллинг?***

Это систематическое намеренное психологическое насилие с целью унижения личности через средства коммуникации в Интернет-пространстве.

***Осознание и принятие проблемы буллинга в учебной группе***

Работать с проблемой буллинга и кибербуллинга легче на начальных этапах, когда групповая травля еще не имеет серьезных и неисправимых последствий. В решении проблемы коллективной травли обязательно участвуют:

·        преподаватели;

·        психолог учебного заведения;

·        родители обучающихся.

При необходимости нужно поставить в известность о ситуации буллинга/кибербуллинга руководство учебного учреждения.

***Формальное установление факта травли***

Важно поговорить лично с жертвой и узнать:

1) что конкретно произошло;

2) время и место происшествий;

3) кто участвовал в травле;

4) какова причина травли, по мнению жертвы буллинга

Далее – личная беседа с агрессором. Если их несколько, то беседа проводится по очереди. При этом нельзя стыдить и высмеивать агрессора перед учебной группой. Если травля реализуется в пространстве социальных сетей, нападки и оскорбления следует зафиксировать, сделав скриншот (снимок экрана) или сохранив видео- и аудиосообщения.

***Беседа педагога с жертвой буллинга/кибербуллинга***

·        Цель разговора с жертвой – сформировать умение заявлять о нарушении прав и просить о помощи в адекватной форме.

·        Жертву буллинга нужно направить к психологу для оказания специализированной помощи и профилактики психологических травм.

·        Объяснить, что эффективный способ выйти из ситуации травли в Интернет-пространстве – это игнорирование агрессора.

·        Может быть полезна блокировка аккаунтов, телефонных номеров и электронной почты агрессоров, а также обращение в техническую поддержку социальных сетей.

***Беседа педагога с агрессорами***

·        Важно показать осуждение поступка агрессора. Рассказать о последствиях буллинга для всех его участников, попросить подростков представить себя на месте жертвы травли.

·        Подчеркнуть в беседе, что буллинг приносит вред и страдания другому человеку, а подобное поведение неприемлемо в образовательном учреждении и наказуемо.

·        Обсудить с обучающимися, что произошло, чем обидел или разозлил группу ребенок. Важно не списывать ответственность за буллинг на жертву.

·        Если буллинг определен на начальных этапах, узнать у инициаторов буллинга, какие способы исправить ситуацию они видят и что готовы для этого сделать.

***Соблюдение закона – важное условие***

Если агрессивное поведение учащихся переходит за рамки законности, необходимо обратиться в полицию. Сокрытие данных инцидентов,   попытка их обесценивания может привести к более серьезным последствиям - в том числе к юридической ответственности или потере жизни либо здоровья всеми участниками образовательного процесса.

***Диалог родителей с жертвой буллинга***

·        Родителям нужно показать ребенку, что он находится под защитой, и имеющуюся проблему семья будет решать сообща.

·        Если сложившаяся ситуация негативно влияет на эмоциональное состояние, не нужно настаивать на посещении учебного учреждения. Залогом успеха в борьбе с буллингом является сотрудничество родителей и преподавателей.

·        Также обязательно посещение жертвой буллинга или всей семьей психолога.

***Диалог родителей с ребенком, выступающим агрессором***

·        Важно установить с ребенком доверительные отношения. Недопустимо применение насилия, как наказания за его поведение.

·        Обучающийся должен осознать негативный характер своих поступков, научиться правильно выражать свои эмоции и мнение, не причиняя страдания окружающим людям.

·        Специалист психологической службы поможет провести беседу с подростком наиболее бережно и эффективно.

***Профилактика после разрешения конфликта***

БУЛЛИНГ и КИБЕРБУЛЛИНГ – это социально-психологические феномены, затрагивающие всех членов учебной группы, поэтому рекомендуется организовать:

* тренинги по развитию межличностной толерантности, навыков конфликтного взаимодействия и групповой сплоченности
* классные часы и занятия с целью развития правосознания, в том числе ответственности обучающихся
* наблюдение за всеми участниками буллинга и кибербуллинга для оперативного принятия мер при повторении инцидента или проявлении психологических последствий травли