**Буллинг** – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

**Буллинг** относительно новый термин, обозначающий старое,  вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития.

**Школьный буллинг бывает:**

1. ***Физический школьный буллинг*** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.; сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).
2. ***Психологический школьный 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, плевки 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 учеников или всем классом);
* **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
* **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы)

Новая разновидность школьного буллинга- ***кибербуллинг***– жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

*Кибер-буллинг* (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придираться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

**Участники буллинга:**

В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы* и, конечно, *преследователи*— основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые  не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

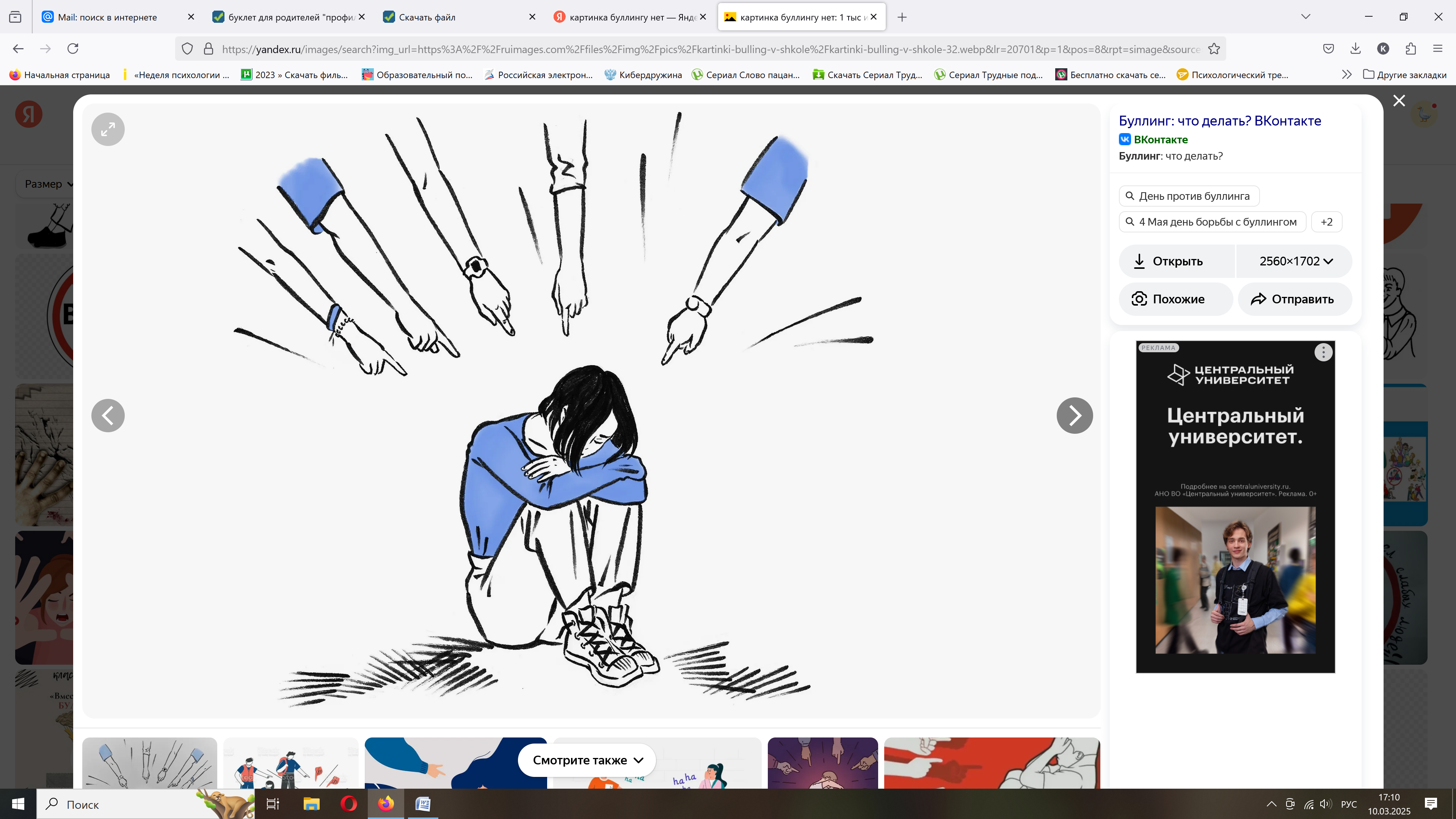
Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

**Признаки того, что ребенка травят**

* Добровольная изоляция. Ребенок предпочитает проводить время дома, в одиночестве.
* Часто подавленное настроение, обидчив, плаксив, замкнут.
* Часто болеет, жалуется на недомогание.
* Прогуливает школу, снижается успеваемость.
* Часто приходит с ссадинами, испорченными вещами.
* Выпрашивает или ворует деньги, вещи, невнятно объясняет причину своего поведения.

**Что нельзя говорить ребенку:**

****

* «Ты сам виноват», «ты сам так себя ведешь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то».
* «Не обращай внимание».
* «Дай им сдачу».
* «Что вы делаете, ему же плохо» и т.д.

**Как помочь своему ребёнку:**

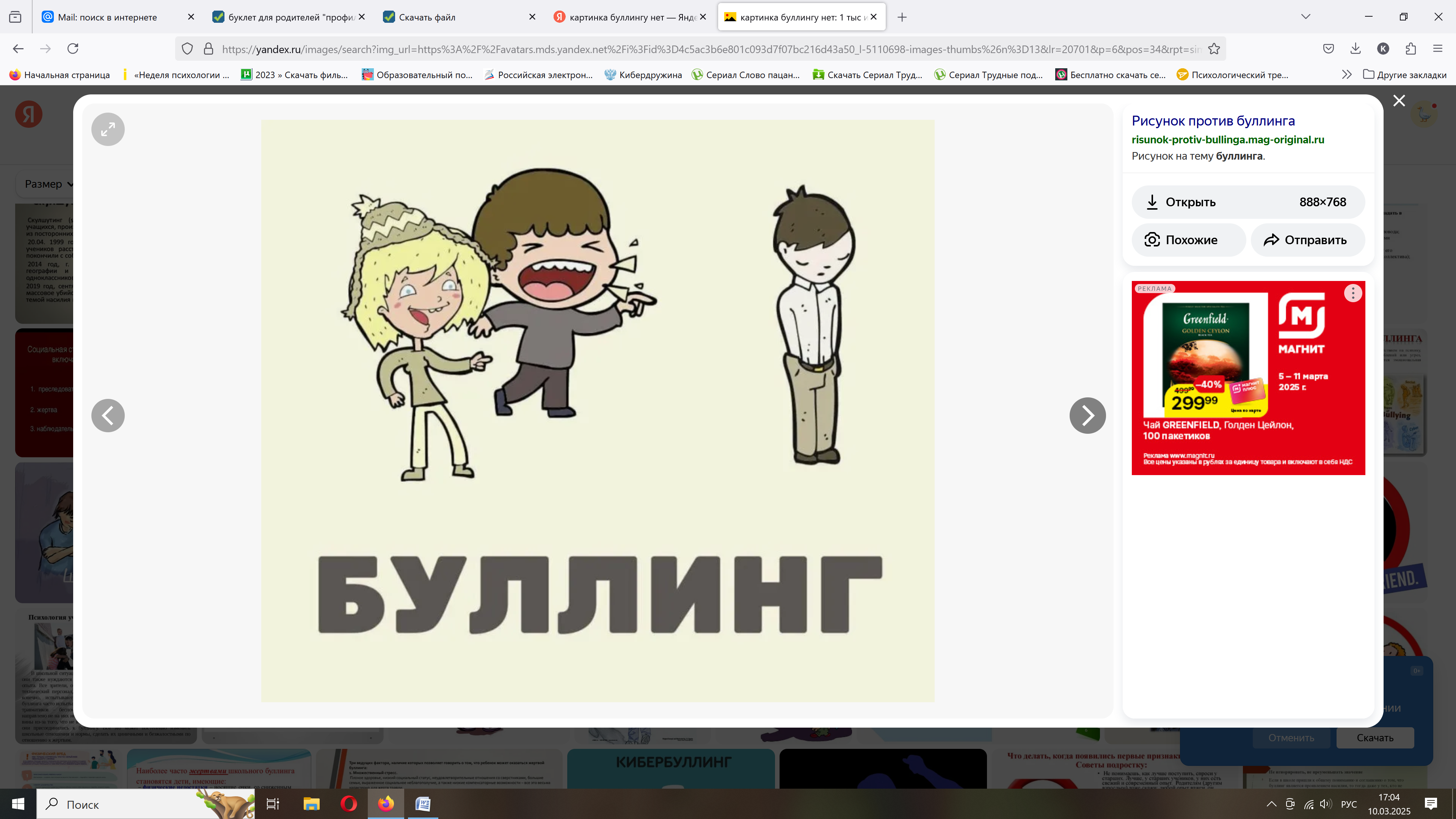
* прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
* убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
* сообщить об этом учителю и школьному психологу;
* сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;
* если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
* при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
* в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
* ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк. Учите детей  конструктивно решать проблемы, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается;
* Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Ребенок должен быть уверен в себе, чтобы отстоять свою точку зрения;
* Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ;
* Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку;
* Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
* Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается;
* Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

Педагоги-психологи

Шатилова Е А. и Саяпина И. А.

**Скажем «Нет!» буллингу**

*Памятка для родителей*

**