****

**Рекомендации педагога-психолога**

**для педагогов «школьный буллинг»**

**Как распознать буллинг. Признаки буллинга**

* Ученик на всех переменах один.
* Он всегда один выполняет задания в малых группах.
* Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
* Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть
в классе после уроков, чего-то выжидая.
* Стал хуже учиться.
* Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).
* С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
* Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно
что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
* Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.
* Старшеклассники суетятся возле туалетов младших классов.
* В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
* Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы»
у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.
* Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы
в школе собирают на какие-то нужды.

**Принципы профилактики буллинга в школе**

- Известно, что школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где альфой выступает сам учитель. При этом не важно, обладает педагог положительным авторитетом или тиранит детей. В первом случае он может эффективно пресекать проявления насилия, опираясь на уважение и любовь учеников. Во втором дети вынуждены сплотиться, чтобы противостоять давлению, на междоусобицы не хватает энергии.

-Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в классе. Но они не должны быть формальными. Группа и учитель постоянно мониторят их исполнение и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы класс стал более дружным и сплоченным.

* Если что-то испортило репутацию ребёнка, нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.
* Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
* Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
* Не допускать, при всём классе оценивать и обсуждать неблагополучные и личные качества ребёнка.
* Объединять класс совместными мероприятиями: поездки, участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры в перемену.
* Максимально включать весь класс, в процесс работы, чтобы не почувствовали не востребованными.
* Нельзя сравнивать способности между детьми.
* Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
* Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).
* Организовать дискуссии, игры-размышления, просмотр видеоматериалов и фильмов, демонстрирующих специфические проблемы молодежи (секс, наркотики, насилие), санитарно-просветительская работа.
* Рассказывать родителям о буллинге и позиции школы заранее, в начальной школе!!!

**Формирование у учащихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес**

Дети должны уметь и быть готовы:

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;

- вести себя уверенно;

- искать друзей среди сверстников и одноклассников;

- избегать ситуаций, в которых возможен боулинг;

- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно;

- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);

 - не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;

- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

**Неэффективные методы**преодоления буллинга.**(что не надо делать)**

* Перекладывать всю ответственность на психолога
* Переадресовать проблему родителям
* Провести мероприятие, акцию – вообще что- либо единовременное и краткосрочное
* Отправлять участников (жертву и буллера) к директору, требовать от буллера извинений
* Рекомендовать жертве не обращать внимания
* Неэффективный вызов жалости,
* Определение проблемы травли как личной проблемы жертвы,
* Долгие объяснения случившегося,
* Признание правомерности правил игры «бей или ударят», обвинения или наказания.
* Последнее — пример насилия уже со стороны учителей, поскольку наказывать можно, но в очень крайнем случае.

**Эффективные методы включают:**

* **Разговор с детьми младшего школьного возраста, порицание**. До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.
* **Влияние на агрессора извне**. После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит рефферентная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
* **Привлечение авторитетного союзника**. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

**Действия учителей**

* **Не игнорировать, не преуменьшать значение.**Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.
* **Занять позицию.**  Позиция учителей не должна быть отстраненной: «Пусть сами разбираются». Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен: o занять ясную и недвусмысленную позицию, срочно принять меры, проинформировать родителей. o объяснить участникам ситуации буллинга, каковы психологические последствия для жертвы этой ситуации. o попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере, «наблюдатели», а по возможности и сам буллер изменили свою позицию в отношении происходящего. При этом не стоит переходить грань и унижать буллера. Нужно понимать, что дети - эмоционально незрелые личности, которые только проходят процесс взросления. Если ученик постоянно самоутверждается за счет более слабого с проявлением агрессии, это может указывать на определенные психологические проблемы этого ребенка.

**Действия классного руководителя**

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

**2. Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он стал жертвой буллинга:**

• Выслушайте и поддержите ребенка.

• Скажите ребенку:

*Я тебе верю* (это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой). Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз.

*Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребенку понять, что вы пытаетесь понять его чувства).

*Это не твоя вина* (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

*Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). Ребенок нуждается в повышении самооценки. Оцените его смелость: *«Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло»*.

**3. Разговор с классом**

**До 12 лет** проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.

**После 12 лет** моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, формируя общественное мнение.

 **В ходе разговора с классом следует:**

* Обсудить с ребятами в классе случай буллинга.

Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию.

* Вместе обсудить имеющиеся правила противодействия и профилактики буллинга или выработать новые правила общения и поведения. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
* Обозначить травлю как «болезнь группы».
* Установить твёрдые рамки и ограничения нежелательного поведения.
* Ввести «санкции» за подобное поведение.
* Обеспечить последовательное введение и осуществление «санкций».

**Неправильные методы ведения беседы с детским коллективом содержат следующие моменты:** неэффективны вызов жалости, определение проблемы травли как личной проблемы жертвы, долгие объяснения случившегося, обвинения или наказания.

**План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:**

1. **Прямота**. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.
2. **Смена ролей**. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.
3. **Введение новых правил поведения и ответственность**. Предложите альфам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.
4. **Изучите морально-психологическую обстановку в классе**. Проведите анкетирование и обсудите его результаты.

*Анкета «У нас в коллективе» (анонимная)*

*1. Сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию.*

*2. Демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов.*

*3. Смеются над кем-то, плохо отзываются о человеке.*

*4. За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке.*

*5. Регулярно портят чьи-то вещи.*

*6. Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в группу, не приглашают на мероприятия и т. д.*

1. **Помощь специалиста**. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

**4. Привлечение авторитетного союзника**. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет не такой по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

**5. Пригласить родителей для беседы.** В процессе беседы с родителями следует обсудить с ними, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, которые свидетельствуют о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования на эту ситуацию взрослых, в частности, родителей. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей.

**Наиболее распространенные акты буллинга:**

* негативные разговоры о ком-то за его за спиной
* распространение слухов и лживых сведений
* обзывание и придумывание обидных прозвищ
* выставление в смешном виде
* унижающие и обесценивающие взгляды и жесты
* передразнивание
* объявление глупым («дураком»)
* не позволение сказать свое слово, ответить
* изоляция от остального классного сообщества (байкот)
* отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды
* необоснованные обвинения
* пинки, удары
* шантаж, вымогательство
* сексуальные домогательства

**Прямой, активный буллинг**

Основные действия:

* Дразнить
* угрожать
* обесценивать
* оскорблять
* унижать
* компрометировать
* преследовать, причинять неприятности, мучить

**Непрямой, пассивный буллинг**

Основные действия:

* изолировать
* вредить репутации
* распространять слухи
* отбирать личные вещи и портить их

**Особо жестокий буллинг**

* Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.
* Деяния, граничащие с уголовно-наказуемыми.