**«Борьба с буллингом и кибербуллингом»**

 В современном мире очень сильно набирает актуальность тема буллинга и кибербуллинга. Особенно это проблема остро стоит в школах, среди учеников среднего и старшего звена. В этот период дети очень нуждаются в получении одобрения и лидерующего статуса среди значимых людей. Данная потребность делает потенциальных «жертв» буллинга ещё более уязвимыми в ситуации возникновения психологической травли. С развитием информационных технологий и иных средств коммуникации, травля перешла из реальной жизни в Интернет, и имеет название «кибербуллинг». Достаточно одного нажатия кнопки, чтобы сообщения оскорбительного характера моментально достигли большого числа адресатов.

Буллинг

**1. 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).

### 2.Кто такой буллер

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

## 3.Кто участвует в школьном буллинге

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Исследование о частоте проявлений буллинга в зависимости от класса, проведённое Даном Ольвеусом.

Частота проявления буллинга в школе в зависимости от пола и возраста детей

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

 К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую

 травматизацию.

 В психологии даже есть термин «травма наблюдателя». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием. Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

### 4.Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

* беспричинные боли в животе и груди;
* нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
* нервный тик, энурез;
* печальный вид, беспокойство, тревожность;
* нарушенный сон, кошмары;
* длительное подавленное состояние;
* участившиеся простуды и другие заболевания;
* склонность к уединению, нежелание общаться;
* проблемы с аппетитом;
* излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

 **Кибербуллинг**

* 1. Что такое Кибербуллинг?

Кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей  запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Примерами являются:

* распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях
* отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах
* выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.

Травля в личном общении и кибербуллинг часто могут происходить одновременно. Но кибербуллинг оставляет цифровой след – запись, которая может оказаться полезной и может использоваться в качестве доказательства для того, чтобы пресечь злоупотребления.

* 1. **Какие последствия у кибербуллинга?**

Когда травля происходит в сети, может возникнуть ощущение, что тебя атакуют повсюду, даже дома. Может показаться, что спасения нет. Последствия могут быть длительными и воздействовать на человека разными способами:

• **Психологически** -  человек расстроен, чувствует себя смущенным, глупым, иногда даже злым

• **Эмоционально** – чувство стыда или утрата интереса к любимым вещам

• **Физически** -  чувство усталости (потеря сна) или даже такие симптомы, как боли в животе и головные боли

Ощущение того, что над тобой насмехаются или издеваются может помешать открыто говорить об этом или попытаться справиться с проблемой. В самых крайних случаях кибербуллинг может даже привести к тому, что человек расстается с жизнью.Кибербуллинг влияет на нас по-разному. Но это можно преодолеть, и ты сможешь восстановить и уверенность в себе, и свое здоровье.

 Я со своей ученицей 7 класса год работали над этой темой. И проведя среди учеников анкетирование, м получили результат, что ученики среднего звена не достаточно информированы о данной проблеме. Были проведены круглые столы по результатом анкеты, где мы предложили разработанные нами следующие рекомендации.

**Рекомендации «По предотвращений и устранение последствии буллинга, кибербуллинга»**

Буллинг среди детей — проблема, для решения которой требуется всесторони подход. После нашего исследования мы поняли, что с травлей в школе ребенок не должен разбираться один, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Мы же по результатом исследования и с нашей точки зрения как ребенка постарались сделать свои рекомендаций по борьбе с буллингом и кибербуллингом.

### Что делать родителям

Родители жертвы буллинга и кибербуллинга во много не правильно поступают говоря «ты сам виноват, значит позволил это сделать», «почему ты не даешь сдачи» и т.д. думая, что так нужно воспитывать. Важно понять, что ребенку подвергшегося этому нужна поддержка и понимание. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

* «Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
* «Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
* «Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
* «Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
* «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.
* Не прерывно укрепляйте у ребенка уверенность в себе. Каждый ребенок должен выходить из дома уверенным и жизнерадостным. Он должен излучать веру в себя и уверенность в том, что может защитить себя.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

### Что делать учителю

Профилактическая работа и работа по устранению последствии буллинга и кибербуллинга в школе, очень трудоемкая и большая работа. Здесь должны быть задействованы все специалисты, а точнее психологи, классные руководители и учителя-предметники.

Рекомендации учителям:

1. Всегда держите руку на пульсе, будьте информированы чем занят и что делает в свободное время Ваши ученики.
2. Старайтесь встречать детей перед уроками и визуально посмотреть у кого какое настроение, поведение. Если замечаете страх, потерю и апатию в поведении ребенка, не игнорируйте, поговорите, узнайте причину такого поведения. Если не знаете, что делать обратитесь к психологу
3. Займите всех своих детей какими то мероприятиями или должностями в классе (это для тех кто хочет стать буллером, чтобы детям не когда было думать о буллинге и кибербуллинге)

### Рекомендации ребенку:

Ты как ребенок не всегда можешь защитить себя и это нормальное явление. Но ты всегда должен знать, что есть люди которые тебе могут помочь. Самое главное знай свои силы и то, что первый кто может помочь тебе это ты сам. Поэтому мы тебе предлагаем следующие рекомендации:

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому он(а) доверяет.