*Н.А. Трушникова,*

*педагог-психолог МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный*

**Школьная травля = буллинг**

Травля — это сбой системы образования. Система, которая обязана соблюдать права ребенка, в том числе на безопасность. Учителя и вся школа должны обеспечить в том числе и психологическую безопасность каждого учащегося, пока он находится в школе.

У нас везде есть инструкции, техника безопасности — на уроках физкультуры, труда, в столовой, на переменах. Но у нас нет инструкций, когда наши дети не в безопасности…

В последние десятилетия проблема издевательств в школьных коллективах (и не только школьных) является предметом научных исследований и педагогических дискуссий. Ей дали название **буллинг** (от англ. «bully» – драчун, хулиган, задира).

Буллинг – это повторяющаяся умышленная агрессия по отношению к ребенку со стороны одноклассников (но бывает и со стороны учителей). Буллинг бывает **эмоциональный** (**психологический**) (высмеивание, унижение, использование кличек, беспричинные замечания, занижение оценок, социальная изоляция, игнорирование частью класса или всем классом); **физический** (характеризуется применением физической силы в отношении жертвы, в последствии возможно причинение физического вреда. Физическое насилие включает в себя побои, нанесение ударов, дергание за волосы, подзатыльники, порчу собственности, впоследствии чего могут быть испорчены, потеряны или украдены вещи, книги или другое личное имущество жертвы и др.); **экономический** (вымогаются денежные средства, могут отбираться завтраки/обеды, карманные деньги); **кибербуллинг (**новая форма травли, включающая в себя проявление агрессии, распространение порочащей информации посредством использования средств коммуникации ( планшеты, компьютеры, мобильные телефоны). С помощью интернета, электронной почты, социальных сетей, чатов появилась возможность преследовать жертву, распространять о нем личную информацию, сплетни, в виде порочащих и оскорбительных сообщений. Главной особенностью кибербуллинга является возможность позволяющая обидчику сохранять анонимность и тем самым избегать ответственности за свои поступки)).

Когда в коллективе есть **агрессор**, то найдется и **жертва**. Жертвами часто оказываются застенчивые, замкнутые, не уверенные в себе дети или же дети, вызывающие раздражение у одноклассников и даже учителей (например, с проблемами в обучении, расстройствами внимания, легко возбудимые). Агрессорами становятся дети импульсивные, испытывающие сильную потребность господствовать и подчинять себе других. Они как бы «выполняют волю» всего коллектива при пассивном поведении окружающих.

В буллинге много ролей. Три основные: агрессор (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют, либо осуждают агрессоров) и жертва.

Нередко можно слышать, будто буллинг – естественное проявление процесса взросления, которое не должно вызывать беспокойства и требовать вмешательства. Поэтому родители могут усугублять страдания детей утверждениями, что на агрессию надо просто отвечать агрессией, и требованиями этого от своего ребенка, или полным игнорированием проблемы. А учителя, видя ситуацию травли ребенка, нередко отстраняются, испытывая смешанное чувство гнева и собственного бессилия. Но как правило, обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным. Поэтому не стоит «стоять в стороне», а необходимо «включаться» в процесс и помогать детям.

**Распознать буллинг** порой очень сложно. Если ребенок не общается ни с кем из класса вне школы и не интересуется жизнью коллектива, если уходит из школы в числе последних, то он может быть уязвим для травли. Если же у него наблюдается нежелание идти в школу, бессонница, депрессия, раздражительность, жалобы на боли в животе, то, вполне возможно, травля уже происходит.

 Даже кажущийся безобидным непродолжительный буллинг может иметь **долгоиграющие опасные последствия** для обеих сторон конфликта. Издевательства в школе порождают тревожность, депрессию, потерю веры в себя. И жертвы, и агрессоры в будущем могут иметь серьезные проблемы в построении отношений в обществе.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

**Профилактика…**

Профилактика лучше, чем исправление уже тяжелой ситуации. Поэтому родителям нужно **учить ребенка правильно реагировать на агрессию**. Есть 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.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи. Умение игнорировать мелкие провокации может свести на нет попытки начать травлю. Для этого пригодится выдержка и хладнокровие, а они быстро не воспитываются. Умение выбрать наиболее «человеческий» способ проявления своего гнева, полезно сказать вслух о своем возмущении или гневе. Умение пожалеть обидчика, потому, что только слабому и несчастному может понадобиться самоутвердиться за счет другого.

Родителям важно донести до ребенка мысль, что, если кто-то говорит о тебе плохо, это не значит, что ты плохой – это характеризует того, КТО говорит. Индийская мудрость гласит: *«Хочешь узнать человека? Тогда задень его. Человек — это сосуд. Чем он наполнен, то и начнет из него выплескиваться».*

Эти и многие другие навыки можно сформировать и закрепить в ходе домашних «тренингов», когда мама или папа изображают обидчика, а ребенок тренируется в безопасной и поддерживающей обстановке достойно отвечать заранее продуманной фразой.

**Если ребенка терроризируют**

Как только становится понятно, что ребенок уже втянут в конфликт и страдает от нападок сверстников, родителям нужно быть активными и действовать в нескольких направлениях. **Нужно сделать проблему очевидной для всех окружающих**: руководство школы, педагогов, родителей других детей, иногда и правоохранительных органов. Только тогда можно начать ее решать. Это как с болезнью — пока я не признаю, что она существует, я не начну лечиться и восстанавливаться.Задача семьи – **эмоционально поддержать ребенка, помочь ему справиться**.

**Поддержка**

Самой главной опорой и поддержкой для ребенка в трудный период, конечно же, является **безусловная родительская любовь, принятие чувств ребенка**, который должен понимать, что родители на его стороне, что он не один. Ведь как часто бывает, родители идут по пути наименьшего сопротивления, и если в школе сказали: «Он (она) сам(а) виноват(а)!», ребенку достается еще и дома, что усугубляет его одиночество, чувство безысходности и подавленность, а это состояние очень-очень опасное.

В сложный период ребенок может начать вести себя несоответствующе своему возрасту. Для посттравматических состояний это характерно. Поэтому **не ругайте(!!!)** за ухудшение почерка и вообще успеваемости, возврат к малышовым игрушкам, странным и страшным рисункам.

 Лучше **уделяйте внимание**, обнимайте почаще, сидите у кровати перед сном, в разговоре собирая все хорошее, что произошло за день. Устраивайте совместные поездки в парк, катание на велосипедах, домашние игры с приглашением друзей ребенка.

**Говорить с ребенком** о травле можно и нужно, но важно соблюдать технику безопасности:

— не давить,   
— не заставлять рассказывать, если ребенок не хочет,   
— быть готовым слушать без критических комментариев,  
— давать выплакаться (можно обнять в этот момент, что даст чувство защищенности, принести стакан воды, если истерика),  
— рассказывать о своем подобном опыте (у каждого что-нибудь похожее найдется), о своих чувствах и о том, как пережили трудную ситуацию,  
— и всегда завершать разговор чем-нибудь хорошим, дающим надежду (это могут быть заманчивые планы на выходные, или обсуждение коллекции, которую собирает ребенок, разговор о любимом артисте и т.д.).

 Откровенные разговоры вообще должны быть нормой, а не происходить, только если что-то случилось. Тогда дети будут нам рассказывать и о бедах, и о радостях, доверяя и открываясь.

**Коррекция**

Также важно критично приглядеться, что собственно вызывает неприязнь **других детей**, и, если можно, аккуратно и тактично это подкорректировать.

Например: неопрятность, нежелание соблюдать гигиенические нормы может привести к тому, что от ребенка попросту дурно пахнет, и никто не хочет сидеть с ним за одной партой, а вдобавок его еще и дразнят. Если ребенок высок, часто формируется плохая осанка, а поза «плечи вперед, голова вниз» — поза жертвы, которая тоже может провоцировать бессознательную агрессивность окружающих. Значит, надо потрудиться над высоко поднятой головой и расправленными плечами (это сработает, если ребенок чувствует, что родители им гордятся). Хорошо бы еще до школы решить проблемы с дикцией. Но никогда не поздно дойти до логопеда, чтобы речь человека была понятна окружающим.

 Конечно, если ребенок имеет специфические особенности строения тела, здоровья, нужно помочь ему научиться принимать себя, и тогда окружающие тоже смогут не реагировать остро на его инаковость.

 Хорошо, когда родители видят сильные стороны ребенка и помогают **раскрыть его способности**, благодаря которым он может стать интересен окружающим. Кто-то учится играть на гитаре, кто-то замечательно ведет странички в соцсети, кто-то может починить велосипед. Несложно найти то, что идет на поддержку чувства успешности и вызывает уважение других.

**Молчать Нельзя Наказывать (где ставить запятую?)**

Буллинг – проблема сложная и юридически никак не оформленная, поэтому наказать с помощью закона агрессоров сложно, практически невозможно.

В обществе существует инициатива о внесении в Уголовный кодекс Российской Федерации отдельной статьи «О наказании за буллинг (школьную травлю)». Рассмотрим статьи и законы Российской Федерации, которые способствуют защите прав тех, кого травят в школе.

Основная причина мешающая наказать агрессоров - это их возраст. В рамках Российского законодательства, уголовная ответственность наступает с 16 лет, при совершении тяжких преступлений – с 14 лет, однако эмоциональное давление не попадает под эту категорию. Примерами являются: оскорбления, побои, угрозы. Здесь все зависит от определенной ситуации.

В Уголовном Кодексе Российской Федерации существует статья «Клевета», которую возможно использовать в тех случаях, когда, например, агрессоры распространяют лживую информацию о жертве. Если есть возможность доказать этот факт в судебном порядке, то ответственность будет нести родители или иные законные представители агрессора.

Наказание за оскорбление несовершеннолетнего ребенка определяет суд, руководствуясь составом правонарушения и положениями ст. 5.61 КоАП Российской Федерации. Уголовная ответственность за оскорбление несовершеннолетнего не наступает при условии, что последствия правонарушения не привели к утрате здоровья, жизни пострадавшей стороны.

К сожалению, бывает так, что психологическое насилие переходит в физическое, тогда, возможность привлечения к ответственности увеличивается и становится проще. Однако, если один ученик нанес незначительные побои другому ученику, то отвечать за это по закону он будет только в том случае, если ему уже исполнилось 16 лет.

Важно отметить, что если ребенка избили один раз, то преступление будет квалифицироваться как «Побои», а если это происходит систематически, то «Истязание».

При условии, что жертве нанесли побои в образовательном учреждении, необходимостью является освидетельствование нанесения побоев в медпункте, с целью привлечения к уголовной ответственности, необходимо написать заявление в ОВД, или же обратиться в гражданский суд, с целью получения компенсации за моральный и материальный вред.

Если жертве был причинен незначительный вред, то, скорей всего, агрессора поставят на учет в комиссию по делам несовершеннолетних и на родителей наложат административное наказание.

Таким образом, мы видим, что государство все же рассматривает буллинг как асоциальное явление и принимает законы, которые защищают тех, кого «травят» в школе, при условии существования доказательств. А вот эмоциональное давление не попадает под эту категорию.

Еще раз , **обязательно нужно решать конфликт в учебном заведении** с привлечением сначала классного руководителя, социального педагога, школьного психолога, администрации и родителей детей-агрессоров.

Но даже если родители сознательно отнеслись к проблеме и предприняли все эти меры, им одним бывает не под силу справиться с объемностью и многомерностью тяжелой ситуации.

Но все равно родителям полезно знать: чтобы прекратить травлю, **помощь нужна не только жертве, но и мучителю**. Поэтому так важно вызвать на разговор и родителей другой стороны конфликта.

 Также нельзя оставить без внимания пассивных агрессоров – тех, кто был зрителями и поддерживал главного «злодея».

Возможно, в тяжелой ситуации ребенку потребуется **время на восстановление**, когда он не будет посещать школу, делая уроки дома. Хорошо в это время помогать ему продолжать общаться с друзьями, ходить на кружки и т.д., чтобы он не выключился из активной социальной жизни.

Если принято решение о смене школы, либо другой формы образовательного процесса (семейное обучение и т.п.)то важно, чтоб ребенок в личном опыте не рассматривал переход как «побег» или «проигрыш», необходимо проработать навыки, помочь личностно вырасти , стараться обсуждать с ребенком все пути решения и с разных сторон, приобретать опыт противостояния и созидания.



Рекомендуем прочитать книгу *Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»* и посмотреть фильм с глубоким смыслом «Чучело» *Ролана Быкова,* очень хорошо посмотреть этот фильм с детьми и обсудить после просмотра – лучше в школе с учителями.

**Для подготовки статьи были использованы следующие источники:**

Аверьянов А. И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С.45-50.

Буллинг — травля детей. Что делать? /Санкт Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям "Региональный центр "Семья": [сайт]. - Спб., [1995 — 2012]. - Режим доступа: <http://homekid.ru/bullying/bullyingPart1.html>

Бердышев И. Лекарство против ненависти / И. Бердышев; семинар записала Е. Куценко // Первое сент. –2005. – № 18. – С.

Бердышев, И.С. Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики. Практическое пособие для врачей и социальных работников [Текст] / И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева. − СПб, 2011. − 23с.

Глазырина, Л.А. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников[Текст] / Л.А. Глазырина, М.А. Костенко, Т.А. Епоян. – М., 2015. − 145 с.

Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа». – 2006. - № 11. -С.15-18.

Кривцова С. В. Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных / С. В. Кривцова. - М.: Федеральный Институт развития образования, центр развития психологической службы, 2011.

Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс]

Олвеус, Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать? [Текст] / Д. Олвеус. − М., 2009. − 236с.».

<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/shkolnyy-bulling>