**Что такое буллинг, или травля**

Намеренное и неоднократное агрессивное поведение (в том числе унижение, издевательство, запугивание, принуждение), которое наносит вред другому ребенку. При этом жертва травли не может защититься от нападающего.

Важно отметить, что между травлей и конфликтом есть разница. Не каждый конфликт или ссора является буллингом. Конфликт - прежде всего противоречие, которое можно преодолеть компромиссом или соглашением. Травля отличается от конфликта тем, что у участников ситуации неравные силы, агрессия совершается умышленно и постоянно.

У обидчика есть сторонники, для которых его поведение - пример для подражания. Активные сторонники открыто поддерживают травлю, пассивные - часто не подают вида, что замечают травлю, не дают поддержки. У жертвы травли могут быть защитники - пассивные или активные.

Свидетели или наблюдатели - самая значительная часть участников травли, они не включены в сам процесс буллинга, но наблюдают его со стороны.

Особенность травли заключается в том, что роли могут динамично меняться: в одной ситуации ребенок может выступать обидчиком, а в другой быть жертвой или свидетелем. Также важно отметить то, что школьная травля может касаться не только детей, но и взрослых (объектом травли может стать как ребенок, так и педагог или специалист, буллером может быть как сверстник, так и взрослый).

**Проявления школьного буллинга**

1. **Физический буллинг:** насилие, удары, пинки, толчки, порча личных вещей жертвы, иными словами, физические агрессивные действия. Ребенок приходит домой с синяками, царапинами, чуть ли не через день "теряет" то шапку, то перчатки, то спортивную форму. Вдруг выясняется, что у него испачканы чуть ли не все учебники, а тетради порваны… Физический буллинг узнать довольно просто.
2. **Вербальная травля:** обзывания, оскорбления, унижение, угрозы, распространение слухов, сплетен о жертве. Ребенку могут дать обидное прозвище, дразнить его.
3. **Социальный буллинг:** изоляция, бойкотирование, игнорирование, активное исключение из группы. Например, с ребенком вдруг перестают общаться одноклассники, его удаляют из общего чата, никто не хочет сидеть с ним за одной партой, а если он подходит к другим, то разговор сразу прекращается, таким образом дают понять, что он тут лишний.
4. **Кибербуллинг:** травля через интернет, социальные сети, рассылка унизительных сообщений или изображений.
5. **Смешанная форма травли**, при которой может быть, например, физический и вербальный буллинг.

**Причины буллинга**

Буллинг - это сложное явление, причин довольно много. Вот только некоторые:

* Часто травля базируется на устойчивых стереотипах о "слабых", "чужих", "не таких как все". Например, в классе много неуспевающих, а один сидит над учебниками, не поднимая головы. Или большинство в классе родом из этого поселка или города, а вот этот ученик - новенький, приехал из другого города. У большинства нет веснушек, а этот - с веснушками…
* Травля может стать попыткой компенсировать чувство собственной неуспешности или неуверенности.
* В некоторых случаях источник травли - это желание установить контроль и показать силу, чтобы стать лидером в классе или группе.
* Иногда буллеры не могут справиться со своим гневом или другими сильными эмоциями, стрессом и таким образом пытаются взять контроль над ситуацией.
* Причина может быть в семье или близком окружении. Если агрессивное поведение считается "нормой", то такая модель поведения может быть перенесена на других. Отец или мать позволяют себе окрики, грубость, могут поднять руку, а мне почему нельзя?
* Чрезмерный контроль или авторитарное воспитание в семье тоже могут стать причиной агрессивного поведения ребенка в отношении другого, более слабого.
* В некоторых ситуациях дети могут поддерживать буллинг или вступать в травлю, чтобы самим не быть исключенными из значимой группы или чтобы понравиться лидеру. Иногда буллинг возникает как реакция на зависть или непринятие необычных или успешных детей.
* Травля нередко появляется и проявляется там, где взрослые НЕ вмешиваются в сложные ситуации, возникающие между детьми.
* Бывает, взрослые менее или более осознанно сами поддерживают ситуацию травли - за счет выделения любимчиков, используя некоторых детей как источник информации, провоцируя нездоровую конкуренцию между детьми. Вот Вася и Петя - хорошие, победили на конкурсе, а Коля - плохой, занял предпоследнее место.
* В основе кибертравли - иллюзия "безнаказанности", "анонимности" и "гибкости" социальных норм. То, что нельзя в офлайн, воспринимается как допустимое в онлайн.

**Как выявить буллинг**

Следует очень внимательно отнестись к ребенку, если:

* Поведение ребенка изменилось. Он стал замкнутым, избегает контактов, появились проблемы в межличностных отношениях, ухудшилось настроение, проявились нетипичные эмоциональные реакции - ребенок вдруг стал плаксивым, раздражительным.
* Снизилась успеваемость. Ребенок потерял интерес к учебе, не хочет идти в школу, посыпались тройки и двойки.
* На теле ребенка появились синяки, царапины. Бывает, что он приходит домой в порванной одежде, а его учебники исписаны или изорваны.
* Ребенок жалуется на головные боли, боли в животе, слабость, дрожь. Вы заметили, что у него появились навязчивые движения и действия, например, он накручивает волосы на палец, кусает ногти.
* Ребенок может и сам упомянуть об агрессии, но, как правило, делает это с осторожностью или намеками.
* Ребенок очень нервничает, когда получает новое сообщение или уведомление на мобильном телефоне или планшете.
* Сообщить о травле могут одноклассники, родители других детей или учителя.

**Последствия буллинга в школе**

**Для жертвы:**

* Низкая самооценка, тревожность, депрессия.
* Нежелание посещать школу, уход из учебного заведения.
* Проблемы со здоровьем (психосоматические заболевания).
* Долгосрочные травмы, которые могут перерасти в сложности во взрослом возрасте.
* В некоторых случаях проявление агрессии к более слабым и беззащитным.

**Для агрессора:**

* Укрепление агрессивного поведения, появление трудностей в будущем (неспособность выстраивать здоровые отношения).

**Для коллектива:**

* Разделение коллектива, ухудшение школьной атмосферы.
* Снижение общего уровня доверия между учениками и учителями.

**Для общества:**

* Формирование и поддержка деструктивных установок и стереотипов, основанных на идее "нормативности" травли и агрессии.

Буллинг влияет не только на тех, над кем издеваются, но и на тех, кто является свидетелем такого поведения.

**Каким может быть наказание за буллинг**

В нашем законодательстве понятия "буллинга" или "травли" не закреплены. Но, тем не менее, за действия агрессора, если они привели к серьезным последствиям, возможно наказание по различным статьям Кодекса об административных правонарушениях и Уголовного кодекса. В том числе в отдельных случаях может быть возбуждено уголовное дело, если, например, если в результате травли жертва совершила суицид, либо были нанесены телесные повреждения и др.

1. Школьные меры: выговор, постановка на внутришкольный учет.
2. Юридические последствия (если есть нарушение закона):
3. Для несовершеннолетнего: постановка на учет в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДНиЗП), подразделении по делам несовершеннолетних (ПДН) - то, что раньше называлось детской комнатой милиции .
4. Для родителей агрессора: административная ответственность, штрафы.

**Как бороться с буллингом**

Буллинг никогда не заканчивается сам по себе. Если учителя или родители не вмешиваются в ситуации школьной травли, это создает ощущение безнаказанности у агрессоров и допустимости такого поведения. Поэтому в первую очередь в ситуацию должны вмешаться взрослые, обозначить и признать наличие буллинга и остановить травлю.

Важно поддержать жертву эмоционально, психологически и, главное, оградить от физического насилия, если оно было.

Далее работаем с агрессором, обсуждаем с ним его поведение, выявляем причины буллинга, включаем психосоциальные и психолого-педагогические программы (например, по управлению гневом, развитию социальных и коммуникативных навыков, навыков совладания со стрессом, развитию эмпатии, эмоционального интеллекта и другие).

Создаем школьные правила с четкой антибуллинговой политикой: определяем строгие нормы и оговариваем последствия для буллинга.

Ведем работу предотвращение групповой поддержки агрессии внутри класса, привлекаем к работе с классом или группой школьную службу примирения.

Работаем с родителями, которым надо обязательно рассказать о последствиях травли.

**Профилактика буллинга**

Школа может разработать определенные правила и прописать, как будут урегулированы отношения в ситуациях травли, а также подготовить антибуллинговые программы помощи. Можно проводить лекции, классные часы о ценности уважительных отношений, тренинги на развитие навыков разрешения конфликтов. Очень важно создать в школе, в педколлективе доброжелательную атмосферу, контактировать с родителями, научить детей правилам интернет-общения для предотвращения кибербуллинга.

**Куда обращаться за помощью**

* Родителям, прежде всего, - к классному руководителю, в некоторых случаях потребуется привлечение администрации школы. Также можно обратиться за помощью к школьному психологу, социальному педагогу, советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.
* Поддержку педагогам окажут в специализированных центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (центры ППМС помощи).
* Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации (бесплатно, круглосуточно) 8-800-600-31-14. На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.
* Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.
* Горячая линия Травли.NET **8 (800) 500-44-14**