**Рекомендации для педагогов**

 **по профилактике буллинга (притеснения) в среде обучающихся**

Буллинг (от англ. “bully” – хулиган, драчун, насильник) – психологический террор, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление. Участники буллинга: Агрессор; «Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора; Наблюдатели; Жертва. Буллинг чаще всего возникает в подростковом возрасте.

***2. Выявление и диагностика буллинга***

 ***В школе***

*Первичные признаки:*

* Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
* Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере
* Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить
* Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)
* Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят
* У ребенка есть следы -синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...)

*Вторичные признаки:*

* Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
* В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде
* Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
* Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
* Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет
* У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость
* Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

 **Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов**

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

*Актуальные последствия:*

* ***Аффективные нарушения:*** снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
* ***Соматические нарушения***: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т.д
* ***Когнитивные нарушения*** - неустойчивость внимания, трудности

сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.

* ***Нарушение школьной адаптации:*** мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
* ***Поведенческие нарушения:*** агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
* ***Суицидные мысли и попытки.***

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности (склонность становиться жертвой преступления).

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым - это основные последствия травли для детского коллектива.

**Профилактика и предотвращение буллинга.**

***Общие компоненты программ:***

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях

2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению

3. Обучение учителей

4. Групповые занятия с детьми

5. Оказание помощи жертвам буллинга

6. Взаимодействие с родителями

7. Обычно любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем

8. Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

***В отношении детей-«агрессоров»: наибольшая вариативность в подходах и методах:***

* Некоторые школы придерживаются системы жестких санкций и наказаний
* Во многих программах акцент делается на оказание своевременной

психологической помощи ребенку: индивидуальная и групповая работа

* Совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребенок-жертва травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней и т.д...
* В некоторых программах ведется активная работа с родителями
* Встречи всех детей-участников (жертвы, агрессора, других нападающих, и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом/социальным работником. Обсуждение ситуации, чувств ребенка-жертвы, возможных выходов из нее. (No-Blameapproach, Робинсон и Мэйнс)
* Последовательные индивидуальные встречи с ребенком-жертвой, ребенком- агрессором, с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе (метод Пикаса)
* Развитие навыков управления гневом (контроль импульсов): индивидуальная и групповая работа (спорная)
* Развитие навыков взаимодействия (индивидуальная и групповая работа)