

**Буллинг** — травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание.

Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Буллинг может быть прямым или скрытым. Скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек.

Буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

### **Выявление буллинга: В техникуме**

*Первичные признаки:*

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

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 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.

*Дома Первичные признаки:* Возвращается домой из техникума с порванной одеждой, с порванными тетрадами. У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с занятием спортом, случайным падением, т.п.).

*Вторичные признаки:*

- Никогда не приводит домой (после техникума) сверстников или очень редко проводит время в гостях у сверстников или в местах, где они проводят время
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)
- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти)
- Бояться или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.
- Выбирает длинный и неудобный путь в техникум и из техникума.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет
- Потерял интерес к учебным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки гнева.
- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»)

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

## ПАМЯТКА КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

# БУЛЛИНГ: определение, выявление, последствия

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. 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 учебному заведению.

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.

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

