**Педагогический час**

**«Буллинг в коллективе: как помочь ребенку побороть агрессию»**

Дата проведения: 11.01.2024

**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).

**Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга**

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

**Как распознать буллинг и чем он опасен**

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому важно вовремя распознать, что ребёнок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;

возвращается из школы подавленный;

часто плачет без очевидной причины;

ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;

нарушение сна и аппетита;

синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

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.

**Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга**

Взрослые ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что 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.

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

Если вы узнали, что практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с педагогами и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге с ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но если несмотря ни на что ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или [форму обучения](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tutorial-so).

А теперь советы специально для тех, чей ребёнок подвергается травле в школе. Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».
2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.
3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.
4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.
5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.
6. В ситуации кибербулинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

Задача взрослых – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Литература

1.https://findmykids.org/blog/ru/bulling-v-shkole

2.https://zen.yandex.ru/media/cognifit/bulling-v-shkole-kak-zascitit-rebenka-prakticheskie-sovety-dlia-roditelei-5f9c264f3910530e0d72b0a2