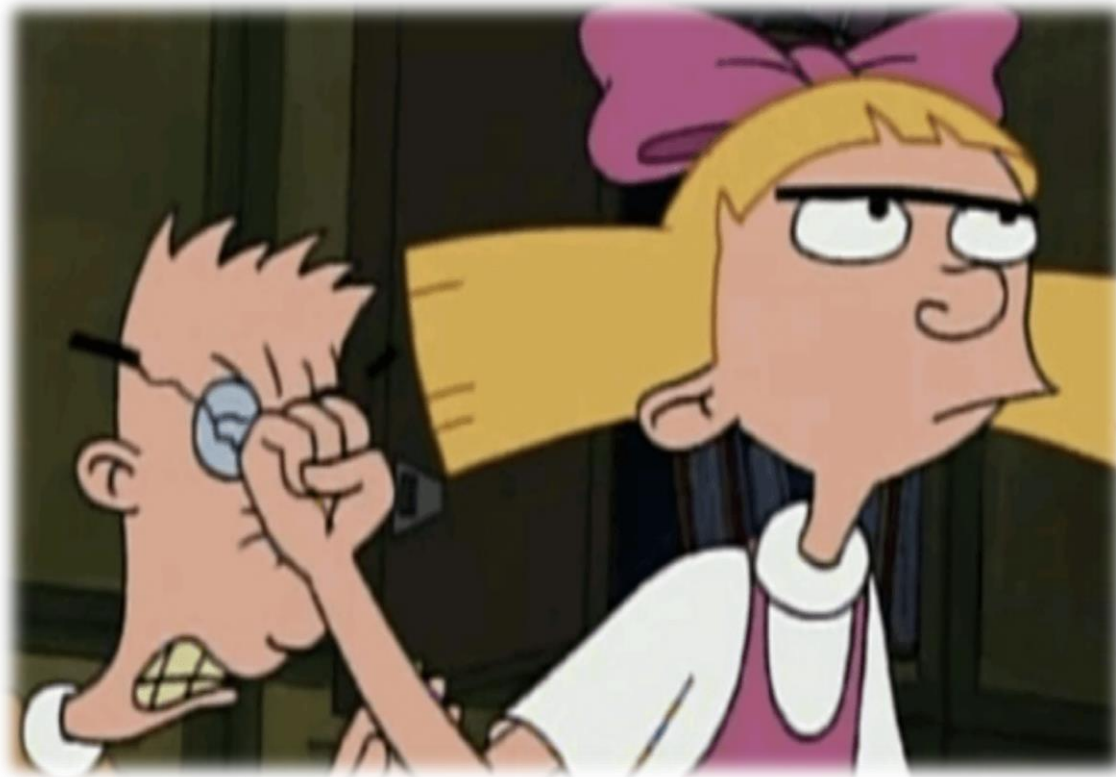
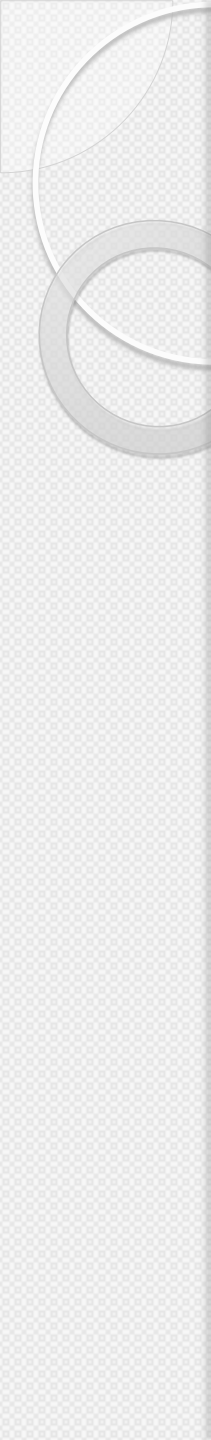


Что такое буллинг в школе



- 
- **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.
 - **Буллеры** — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. **Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.**

Формы буллинга

- словесная травля (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкот (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе



К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Участники буллинга

Участники школьного буллинга



Как распознать буллинг

- **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.**

Как бороться с буллингом

НЕЛЬЗЯ говорить жертве:
«Что же ты не дал сдачи?!»,
«Не будь тряпкой!»,
«Сам виноват» и так далее.

Нужно говорить

- *«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.

Базовые правила, которые взрослые должны объяснить ребенку для профилактики конфликтов

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.