

Буллинг – это сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц – директора, учителей, других работников школы, обучающихся, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов.

Буллинг проявляется по-разному. В одном случае это могут быть систематические словесные оскорбления, обзывания или насмешки над какими-то особенностями личности – внешним видом, манерой говорить, одеваться, походкой, мимикой, жестами, в том числе вызванными заболеванием или инвалидностью (заикание, прихрамывание). В другом случае издевательства могут принять форму побоев, толчков, отбирания или порчи вещей, унижения достоинства, например, через принуждение выполнять какие-либо унижительные действия или совершать акты насилия в отношении третьих лиц. Подобные физические и словесные действия характеризуют прямой буллинг.

Непрямой буллинг проявляется через менее явные действия – манипулятивное поведение – распространение лживых сведений, сплетен и слухов, исключение человека из круга общения, совместных занятий, игр, отторжение, игнорирование, бойкот.

Один из видов буллинга – хейзинг – связан с таким явлением, как неформальные насильственные обряды инициации. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военнослужащих, интернатных, пенитенциарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних обучающихся. Новичкам («новобранцам») одноклассники или обучающиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия (публично пройтись голым, дать облить себя помоями, вымыть пол зубной щеткой и др.), в их отношении могут совершаться акты грубого физического и даже сексуального насилия.

Кибербуллинг может осуществляться через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео, чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы. Кибербуллинг отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранять анонимность и тем самым избегать ответственности за свои действия.

Грумминг— это установление дружеских отношений с ребенком (подростком) с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника, модного фотографа, владельца модельного агентства и т.д. Общаясь лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребенку, пытается узнать личную информацию (адрес, телефон и пр.) и договориться о встрече.

Буллицид – доведение до самоубийства путем психологического насилия. Может быть, как результат **кибербуллинга**. Уже в некоторых странах принят закон «О вредных цифровых коммуникациях», согласно которому кибербуллинг (издевательства в сети) и онлайн-троллинг признаны уголовными преступлениями, и теперь тот, кто использует лексику с угрозами, запугиваниями или оскорблениями в адрес другого человека в сети, может быть оштрафован или даже получить тюремный срок. Также караются пользователи, занимающиеся подстрекательствами, издевательствами и унижениями.

Моббинг - это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе. *Школьный моббинг* – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью.

Тех, кто травит, называют мобберами (или булли), а тех, кого травят, — «жертвами». Моббинг– это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка». Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Что в поведении подростка должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба медиации» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

ССЫЛКА НА ВИДЕО:

https://vandex.ru/efir?stream_active=blogger&from_block=videosearch_blogger_info&stream_publisher=ugc_channel_2694825161805621472

Тебя обижают: что делать?

Вмешательство взрослых

Расскажи о травле тем взрослым, кому доверяешь (родителям, учителю, психологу).

Сохранение спокойствия

Обидчик не заинтересован в прекращении ситуации. Чем сильнее ты злишься, тем больше даешь ему ощущение власти над собой. При встрече с обидчиком:

- смотри в глаза, а не под ноги;
- выпрями плечи;
- вытащи руки из карманов;
- говори четко и уверенно.

Расширение контактов и вера в себя

Находи и общайся с единомышленниками и друзьями. Находи и помогай людям, которым нужна помощь. Поверь в себя.

Для этого:

- составь список сложных ситуаций, из которых ты вышел победителем;
- прими и полюби свои достоинства и недостатки;
- перестань фокусироваться на обидах, обрати внимание на положительные моменты в своей жизни;
- прекрати сравнивать себя с другими.

ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ - ЭТО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ГРУППЫ ЛИЦ С НАМЕРЕНИЕМ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ДРУГОМУ.



Мой стиль - безопасный интернет

КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Безопасный интернет
8 800 25 000 15

Подробнее о правилах безопасности:
<https://kids.kaspersky.ru>
ПомощьРядом.РФ
ДетиОнлайн. Линия помощи

Что делать?

Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один - поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

YouTube: <https://www.youtube.com/reportabuse>,
почта пресс службы гугла (владельцы) press@google.com
Instagram: support@instagram.com или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>
ВКонтакте: <http://vk.com/support>
Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>

В социальных сетях есть возможность
настроить защиту от публикации и комментариев
на публикации и комментарии



Юридическая ответственность за травлю Статьи Уголовного кодекса

С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение
тяжкого вреда здоровью
Статья 112. п.1 Умышленное причинение
средней тяжести вреда здоровью
Статья 163. Вымогательство

С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства
или содействие совершению самоубийства
Статья 128.1. Клевета
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды,
а равно унижение человеческого достоинства