**Травля в школе. Информация для родителей**

(по материалам «Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах».

Екатеринбург, 2014 г.)

Травля или буллинг – довольно распространенное явление в наши дни. Дэвид Лейн и Эндрю Миллер определяют **буллинг**как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

По мнению большинства исследователей, буллинг включает четыре главных компонента:

1. агрессивное и негативное поведение со стороны одного или нескольких лиц по отношению к жертве,

2. систематичность такого поведения,

3. существенный перевес в соотношении сил,

4. умышленность.

Две основные формы буллинга:

**1. *Физический буллинг***- умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;

**2. *Психологическийбуллинг***- насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

* **вербальный буллинг**, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
* **обидные жесты или действия**(например, плевки в жертву либо в её направлении);
* **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для

того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

* **изоляция**(жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
* **вымогательство**(денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
* **повреждение и иные действия с имуществом**(воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
* **кибербуллинг**– унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

***По каким признакам можно заподозрить буллинг?***

**Физическое состояние и поведение ребенка:**

• У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

• Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями.

• Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.

• Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.

• По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры.

• Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

• Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

• Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

**Отношения со сверстниками:**

• 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).

• Ребенок часто проводит время в одиночестве и исключен из компании сверстников. 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 не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать.

• Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочетприйти).

**Школа или любое другое детское учреждение:**

• Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.

• Ребенок старается держаться рядом со взрослым.

• У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

• Боится или не хочет идти в школу.

• Убегает из учреждения.

• Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.

• Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников.

• Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

***Что делать, если Ваш ребенок подвергается травле в школе?***

Прежде всего, обратиться к классному руководителю. Но надо быть готовым к тому, что ваши взгляды на ситуацию могут не совпадать. Чаще всего учителям известно, что в классе происходит травля кого-либо из учеников, но они либо стараются не замечать этого, либо ситуация их устраивает. Важно понимать, если в классе есть авторитетный учитель, который не приемлет насилия, буллинга не будет (по крайней мере, до наступления подросткового возраста).

Если Вы уверены, что Ваш ребенок подвергается систематическим издевательствам в школе, а классный руководитель не хочет принимать мер, необходимо составить заявление на имя директора школы с требованием разобраться и предоставить ответ в письменном виде, а если реакции не будет, обратиться в департамент образования. В школе должен быть выработан план порешению ситуации и предотвращению таких случаев в дальнейшем, направленный не на наказание и изобличение обидчиков (которое может усугубить ситуацию), а на то, чтобы дети понимали, что такое травля и какие разрушительные последствия могут быть для всехкто в ней участвует или просто наблюдает.

Важно так же позаботиться о психологическом здоровье ребенка, который подвергался издевательствам. Для этого необходимо обратиться с ним к психологу, например, в центр социальной помощи семье и детям по вашему району. Если Вам важно сохранить анонимность, Вы можете получить консультацию психолога по телефону, позвонив по одному из бесплатных номеров:

**8 800 2000 122** – всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей;

**8 800 100 21 15** – горячая линия экстренной психологической помощи.

Приложение 2

**Подростки и наркотики**

**Черты личности ребенка,которые опасны с точки зрения возникновение наркозависимости:**

**Инфантилизм** (когда ребенок привык к тому, что все возникающие трудности разрешают родители.В результате подросток оказывается неспособным справиться с обычной проблемой).

**Внушаемость**(отсутствие критической переработки поступающей информации). Нужно учить ребенка отличать ложь от правды, и как действовать в ситуации, когда отличить трудно.

**Неумение справляться со стрессом.** Наркотик может служить способом ухода от проблем и неприятных переживаний. Задача взрослых - учить ребенка не пасовать перед трудностями. Ребенок перенимает поведение родителей, поэтому прежде всего нужно научиться самим справляться с собственными проблемами.

**Любопытство.** Наркотики выступают для подростков в качестве запретного плода, который, как известно, сладок. Задача воспитывающих взрослых - сделать из "запретного плода" "плод подгнивший". Вместо запугивания и запретов предоставить ребенку максимум информации о природе наркотиков, о воздействии их на мозг и тело, о формировании зависимости, о том, каким образом и с какой целью происходит вовлечение подростков в наркоманскую субкультуру. Чтобы разговаривать с подростком на равных, взрослые должны сами обладать всей необходимой информацией.

Если родители подозревают, что ребенок употребляет наркотики, в семье можно наблюдать **типичные способы реагирования:**

1. **Отрицание проблемы**. "С моим ребенком этого произойти не может". Родители долгое время остаются в неведении, в то время как болезнь прогрессирует.
2. **Запугивание, нотации**. "Ты испортил нам жизнь, ты - позор семьи…" В результате доверие между родителями и ребенком окончательно разрушается, т.к. вместо помощи родители демонстрируют только отвержение. Кроме того, подросток - наркоман пользуется тем чувством вины, которое возникает у родителей в данной ситуации.
3. **Паника**. "Это конец! Это смерть! Что же делать?!" Страх не позволяет родителям трезво разобраться в ситуации и найти пути решения. Ребенок, видя панику родителей, может избавиться от собственного страха при помощи наркотиков.
4. **Упреки**. "Я все для тебя - а ты…" Чувство вины убивает волю к жизни, что особенно опасно в ситуации наркомании.
5. **Подкуп.** "Если ты бросишь, мы купим тебе то, что ты хочешь". Таким образом формируется потребительское отношение к жизни и к родителям в частности.

**Чем могут помочь родители своему ребенку - подростку.**

* Рискните узнать правду о том, что происходит в вашей семье. Старайтесь вести себя так, чтобы ребенок не боялся говорить вам правду: контролируйте свои эмоции, не спешите наказывать, не демонстрируйте свою ранимость и беспомощность. Поговорите о волнующей вас проблеме откровенно. Даже если сейчас ребенок не расскажет вам правды, у него останется возможность попросить помощи, когда он будет к этому готов.
* Постарайтесь сохранить доверительные отношения в семье. Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда вам кажется, что он меньше всего ее заслуживает. Критикуйте поступки, но не личность; не допускайте сомнений ребенка в том, что вы его любите. Говорите "на равных": "Мы оба можем ошибаться. Каждый имеет право на ошибку". Говорите о собственных чувствах, вместо критики говорите о том, что вы чувствуете.
* Ребенок должен чувствовать, что вы готовы развиваться, меняться, ошибаться вместе с ним.
* Интересуйтесь жизнью ребенка: его интересами, его друзьями, его успехами - всем тем, что на самом деле важно для подростка, а не только школьной успеваемостью.
* Учитесь решать свои проблемы, не подключая в этот процесс ребенка. Важно принять ответственность за свою собственную жизнь; понять, что она зависит не от него, а только от вас. Чтобы ребенок становился лучше, нужно подать ему пример. Научитесь меняться сами - только в этом случае что-то может измениться в вашей семье.
* Не замыкайтесь в своей проблеме. В случае необходимости обратитесь к специалисту. Поделитесь своими опасениями с близкими людьми - не оставайтесь со своими страхами в одиночестве.

**Источник**: Профилактика наркотизма: теория и практика. Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого.- Самара: ГУСО «Перспектива», 2005.