


# Практикум с педагогами «Как предотвратить буллинг в детском коллективе»

педагог-психолог Попонина С.Х.





Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами обсудим проблему буллинга в детском коллективе.

По оценкам европейских исследователей, в роли жертвы травли в разные периоды школьной жизни побывали до 50 процентов детей. Часто от физического или психологического насилия не спасают условия обучения и современные образовательные программы.

# Школьный буллинг: виды, причины.

## Буллинг - травля детей сверстниками

- – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.
- Буллинг - форма психологического насилия, представляет собой многократное негативное психологическое давление на человека, в результате которого объект этого давления, начинает испытывать постоянный стресс.

- Буллинг – агрессивное поведение, проявляющееся в запугивании и принуждении, проявляется в физическом и моральном насилии, унижении, угрозах. Агрессор в этих отношениях проявляет свое стремление к власти, доминированию.
- Буллинг – это способ социального взаимодействия.





# Особенности буллинга

- Отношения в ситуациях буллинга неравновесны и ассиметричны. На одной стороне находится агрессор, имеющий достаточно выраженную физическую и/или психологическую силу и власть. На другой стороне находится жертва, который не обладает такой силой и властью. При этом для уравнивания отношений жертве необходима поддержка и помощь со стороны близкого окружения.
- Буллинг – преднамеренное поведение, агрессор всегда имеет цель навредить человеку, который стал объектом буллинга.
- Буллинг – систематическое, а не разовое явление.
- Для жертвы буллинг всегда несет негативные последствия, нарушается душевное равновесие, снижается самооценка, разрушается самоуважение.
- Буллинг затрагивает не только агрессора и жертву, но и все их ближайшее окружение.
- Буллинг возможен только с молчаливого согласия окружающих, прежде всего одноклассников.
- Буллинг не может прекратиться сам по себе, ситуация не может исчезнуть. Для прекращения ситуации буллинга необходимо вмешательство из-вне. Помощь потребуется не только жертве, но и свидетелям, и самому агрессору.

# Виды буллинга

## Прямой буллинг.

- Этот вид буллинга включает в себя прямое физическое, психологическое или сексуальное насилие.

### Формы прямого буллинга:

- Вербальный буллинг (орудием служит речь: прозвища, обзывания).
- Жесты и действия (плевки, неприличные знаки и т.д.)
- Запугивание (интонации, резкие движения, слова, после использования которых агрессором, жертва вынуждена совершать определенные действия.
- Вымогательство (агрессор может вымогать что угодно: еду, деньги, вещи, выполнение дела за агрессора),
- Действия с имуществом (повреждения, воровство, прятанье вещей и т.д.).

# Виды буллинга

## Скрытый буллинг.

- Игнорирование.
- Бойкот.
- Намеренное создание и распространение слухов.
- Клевета



# Виды буллинга

Вариантами буллинга являются:

- **Кибербуллинг** (форма психологического насилия с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала).
- **Моббинг** (форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе с целью исключения этого человека из классного коллектива, школы).
- **Троллинг** (любое провокативное и подстрекательное общение, использование клеветы, обмана, искусственное разжигание ссор и споров, призыв к деструктивным действиям и стилю общения без должных адекватных причин).



# Роли в процессе буллинга

- Основной агрессор (лидирующий нападающий, тот, кто является инициатором буллинга)
- Дети, участвующие в травле (присоединившиеся к лидеру).
- Дети – свидетели, подкрепляющие травлю (занимают пассивную позицию, но находятся на стороне агрессора, смеются, подбадривают).
- Дети-наблюдатели (внешне проявляющие нейтральность, не вмешивающиеся в сам процесс буллинга).
- Жертва (объект агрессивных действий).
- Защитники (дети, которые занимают открытую позицию против процесса травли, они противодействуют агрессору, присоединяясь к жертве, поддерживая жертву эмоционально).

**Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся.**

# Личностные особенности участников буллинга

## *Агрессор.*

- уверенный в себе,
- обладает высокой самооценкой,
- склонен к лидерству и доминированию в группе,
- обладает импульсивностью эмоциональных реакций и поведений,
- имеет низкий уровень эмпатии,
- нарушены система ценностных ориентаций, уважение к личности,
- ценность жизни и здоровья другого человека в ней отсутствуют, либо находятся на крайне низких местах,
- могут иметь повышенную тревожность, формирующуюся вследствие семейного неблагополучия.

Процесс буллинга помогает им утвердиться в своем статусе лидера.

# Личностные особенности участников буллинга

*Жертва.*

- низкая самооценка,
- негативное представление о себе,
- тревожность,
- чувствительность,
- эмоциональность,
- предпочитают избегать прямой конфронтации со сверстниками,
- имеют проблемы с налаживанием взаимоотношений со сверстниками в группе,
- часто такие дети физически слабые,
- могут иметь какую-нибудь особенность внешности, выделяющую его из общей массы.
- импульсивные, не имеют сформированного представления о том, какое поведение считается в данной группе нормативным.

Травле подвергаются обучающиеся, принадлежащие к этническому, национальному, религиозному меньшинству.

# Выявление и диагностика буллинга

Буллинг легко выявляется посредством наблюдения. Педагоги могут увидеть:

- ▶ Ребенок часто оказывается участником ссор и драк, но, будучи застигнутым, не пытается оправдываться, старается уйти от обсуждения.
- ▶ Дети берут у ребенка учебники, школьные принадлежности, разбрасывают и портят их.
- ▶ У ребенка часто бывает грязная одежда, порванные вещи, синяки и порезы.
- ▶ Ребенка не выбирают в командных играх.
- ▶ В начальной школе ребенок, подвергающийся буллингу будет стремиться находиться поблизости от учителя, может жаловаться или не жаловаться (зависит от личностных особенностей).
- ▶ Ребенок выглядит расстроенным, подавленным, может часто плакать.
- ▶ У ребенка резко или постепенно снижается успеваемость.



# Выявление и диагностика буллинга

Родители дополнительно могут обратить внимание на:

- Ребенок никогда или крайне редко приводит домой одноклассников.
- Ребенка не приглашают на праздники и вечеринки.
- Не хочет ходить в школу, старается по максимуму избегать внеурочных мероприятий.
- Для дороги домой может выбирать неудобный путь.
- Требуется, просит или крадет деньги у родителей.

# Последствия травмы для жертвы и для детского коллектива в целом

- Аффективные нарушения: снижение настроения, повышение тревожности, формирование страхов, снижение доверия к людям.
- Когнитивные нарушения: неустойчивость внимания и памяти, снижение интеллекта.
- Поведенческие нарушения: агрессивное поведение в других коллективах, уходы из дома, прогулы, протестное поведение, самоповреждения.
- Соматические нарушения: нарушение сна, аппетита, появление болей в животе, головных болей, беспричинное повышение температуры, аллергических реакций.
- Формирование школьной дезадаптации: снижение учебной мотивации, прогулы, снижение успеваемости.
- Формирование суицидального поведения.

# Последствия травли для жертвы и для детского коллектива в целом

- Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.
- Буллинг – это развращающий опыт для агрессора. В будущем у него меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.



# Последствия травли для жертвы и для детского коллектива в целом

- Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.
- Буллинг – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людей» сильно страдает.



# Последствия травли для педагога

- ▶ Травля в классе, с которой взрослые не знают, как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих педагогических способностях, способствует формированию профессионального выгорания и профессиональных деформаций. Педагоги начинают использовать групповое давление для разрешения конфликтных ситуаций.
- ▶ Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку сильно увеличивают риск возникновения насилия над собой или над мучителями и свидетелями со стороны жертвы. Иногда к насилию прибегают родители, которые не могут по-другому защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая насилия в школе лежит история травли.



# Превентивные меры.

## Правила.

- Опасно оставаться бездеятельным, ждать, что все пройдет само, в то время, когда становится ясно, что процесс буллинга существует в школе.
- Бесплезно искать причины, надо предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.
- Опасно путать травлю с непопулярностью, так как суть травли не в том, что кто-то кого-то не любит, а в том, что существует насилие.
- Нельзя считать буллинг проблемой только жертвы. Проблемой личности. Буллинг затрагивает каждого, это проблема группы.
- Нельзя начинать подыгрывать или принимать правила игры.
- Бесплезно давить на жалость, агрессор не сочувствует, так как буллинг это целенаправленное, продуманное поведение.

# Превентивные меры.

- Профилактика и коррекция взаимоотношений – трудный процесс. Помочь этому может внедрение в образовательный процесс принципов, приемов, технологий восстановительной медиации.
- При возникновении буллинга взрослые должны вмешаться и прекратить подобное поведение и только потом можно заниматься коррекцией поведения детей и подростков.
- В наиболее тяжелых случаях рекомендуется вывести жертву из процесса буллинга, выведя жертву из коллектива.
- Для работы по профилактике буллинга необходимо понимать, какие роли выполняют подростки в классном коллективе, это поможет определить необходимые превентивные меры в отношении лиц, как являющихся агрессорами, так и являющимися жертвой и сторонними наблюдателями.

## Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

- **Лидер.** Это может быть не самый умный, не самый красивый или самый сильный. Это тот ученик, который может заинтересовать других, способен повести за собой, берет на себя ответственность за происходящее. Лидер есть в любой группе.
- **Группа поддержки лидера.** Лидер не может быть лидером, если не имеет группы поддержки. Вокруг него должны быть люди, которые берут с него пример, выполняют задумки, поддерживают, поощряют. Это может быть не весь класс, это достаточно ограниченная группа, количество человек в «группе поддержки» может варьироваться в зависимости от количества самой группы, ценностей, транслируемых лидером. В группе поддержки оказываются те ученики класса, которые считают, что лидер действительно знает, куда вести, и готовы за ним идти.



# Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

- **Оппозиционный лидер.** Это тот, кто не соглашается с мнением лидера, сопротивляется, противопоставляет свое мнение мнению лидера и группы поддержки. Как правило, это человек обладающий достаточно развитой силой воли, смелый, решительный. Оппозиционный лидер всегда предлагает альтернативные варианты предлагает альтернативы.
- **Группа оппозиционного лидера.** Оппозиционный лидер также может существовать только со сторонниками.
- **Эксперт.** Этот ученик пользуется авторитетом членов группы класса в какой-то определенный момент, к нему обращаются, если группе надо о чем-то узнать. Экспертов может быть несколько, они могут меняться в зависимости от потребностей группы и наличием у одного из членов группы, класса знаний, превышающих общие по интересующему всех вопросу. Например, увлеклась вся группа или часть группы шахматами. И выяснилось, что где-то есть в классе Миша, который шахматами увлекается давно, у него даже есть спортивный разряд по этому виду спорта. Миша на определенное время становится экспертом – к нему обращаются, у него спрашивают, с ним советуются.

# Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

- ▶ **Переводчик.** Эта роль очень часто встречается в негетогенных группах, то есть в группах, в которых есть много различий между ее членами. Подростковые классы в общеобразовательных школах чаще всего являются негетогенными группами. Как правило переводчик бывает еще и переговорщиком. Это сильная и мощная роль, это тот человек, который переводит с «одного» языка на «другой». Потому что в классе есть разные люди, с разными навыками коммуникации. На эту роль годятся дети с развитой речью, которые не рвутся в лидеры и которым не нравятся конфликты, они остаются нейтральными по отношению ко всем членам группы, класса. За это их уважают и с ними считаются.
- ▶ **Шут.** Подросток, играющий в группе эту роль, идет «по грани», он одновременно и развлекает, и раздражает. И он один, шуты не существуют группами. Характеристика шута – высокий интеллект. Обычно за эту роль бывает конкуренция.
- ▶ **Волшебник.** Это ученик, который отвечает за связь группы с «потусторонними силами». Забавная, хорошая роль. Ее может исполнять человек, который может заинтриговать и фантазировать, вдохновенно молоть чушь. Это всегда творческий и неординарный человек.

## Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

- **Протоколист.** Ученик, исполняющий в классном коллективе эту роль, зануда и педант, он слушает, запоминает и напоминает другим, что они намеревались делать и куда собирались идти. Роль протоколиста очень важна, он зачастую подменяет лидера. Это - организатор. Несмотря на то, что часто всех раздражает, но тоже пользуется уважением, так как с его помощью группа часто избегает конфликтов с педагогами.
- **Козёл отпущения.** Если в группе хороший лидер, то козла отпущения в ней не будет. Наличие козла отпущения – это всегда ошибка лидера. Это роль того, на ком отыгрываются. На нем отыгрываются все, и никто не встает на его защиту. Это потенциальный объект для буллинга.

# Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

Кто находится в группе риска, может стать «козлом отпущения»:

- ▶ Ученик, который может играть только одну роль, не обладающий гибкостью в поведении и в социальной взаимодействии.
- ▶ Ученик, который чем-то резко отличается от группы.
- ▶ Ученики с неадекватной самооценкой.

Неадекватная самооценка - это продукт отношения взрослых. Это не слишком высокая, не слишком низкая, а именно неадекватная самооценка. Либо ребенка все захваливают, и он к этому привыкает. Либо, наоборот, его все недооценивают и ругают за все подряд, и он привыкает к этому. А на самом деле он может быть совсем другим. Самооценка не должна быть высокой, она должна быть адекватной.



## Что нужно, чтобы не допустить травли

- ▶ Не заикливаться на одной роли.
- ▶ Устроить так, чтобы ученик попробовал на себе несколько ролей. Чем больше у него опыта пребывания в разных ролях - если он где-то был лидером, где-то волшебником, где-то экспертом, тем меньше шансов у него попасть в позицию козла отпущения.

Что делать, если вы уверены, что ученик стал объектом буллинга.

- ▶ Первое, что нужно сделать – если уже доказано, что это буллинг – выводить ребенка из этой группы.
- ▶ Анализ, разучивание групповых ролей, работа с самооценкой – все это потом.
- ▶ Сначала изменить среду, в которой этот ребенок учиться, общается!

Потому что роль козла отпущения, в отличие от всех остальных позитивных ролей, разрушает личность. И чем дольше он в этой роли пребывает, тем больше разрушается личность.

# Распространенные мифы о буллинге

**Миф № 1: Насилие в школе в таких масштабах появилось только в последние годы.**

- **Неправда.** В школе достаточно много незрелых личностей, хотя бы потому, что время обучения в школе – это процесс личностного становления, формирования характерологических особенностей, во время обучения ребенок меняется в соответствии с теми ценностными ориентациями, которые транслирует образовательная организация.
- **Никогда нельзя гарантировать,** что в определенный момент в школе не появится ученик, совершающий по отношению к сверстникам акты физического или психологического насилия. Задача педагогов дать пример такого поведения, которое четко и однозначно говорит о неприемлемости насилия как модели поведения в целом, показывают пример того, как нужно противостоять актам насилия.

## **Миф № 2: Буллинг, как и другие формы нарушений дисциплины, возможен только в классе у слабого учителя.**

«Если я хороший педагог, то в моем классе насилия быть не может, если акт насилия появился, то я – педагог плохой». Рассуждение подобного рода приводят к тому, что педагоги начинают замалчивать факты буллинга в классе, оправдывая свое поведение нежеланием «выносить сор из избы». Но нужно всегда помнить, что замалчивание еще больше провоцирует агрессора на совершение актов насилия в отношении жертвы, учитель начинает выполнять роль пассивного свидетеля, поощряющего травлю.

## **Миф № 3: Насилия не так уж много (в нашей школе его вообще нет!), оно касается не более 10 % учеников, во всяком случае, в начальном и среднем звене.**

- По данным доктора Дэна Олвеуса (Dan Olweus), примерно 16 процентов девочек и 17,5% мальчиков во всех развитых странах мира (за исключением Японии) 2-3 раза в месяц становятся жертвами буллинга безотносительно к тому, в какой школе они учатся: дорогой элитной или бюджетной в социально неблагополучном районе. 7% девочек и 12 % мальчиков сами являются инициаторами травли – буллерами. Данные почти полностью совпадают для разных стран.

**Миф № 4: Буллинг характерен для подростковой среды, в начальной школе этого феномена нет.**

- Это не так. Достаточно высокий процент случаев буллинга отмечается во 2-4 классах.

**Миф № 5: Вызывать беспокойство у педколлектива должны только случаи физического насилия.**

- Учителя не могут заниматься всеми стычками, конфликтами и пр., которые происходят между учениками. Учащиеся должны научиться самостоятельно справляться с проблемами во взаимоотношениях. Педагоги вмешиваются в ученические взаимоотношения только в случае серьезного физического насилия. Эта позиция опасна тем, что противоречит статистическим данным об особенностях восприятия ситуаций насилия в подростковой среде. Как показывают исследования большинство подростков острее воспринимают ситуации психологического насилия, чем физического. Остро воспринимаются учащимися подросткового возраста оскорбления, злые шутки, словесные провокации, бойкот. Физическое насилие идет следом за перечисленными выше актами психологического насилия. Далее по значимости идут: распространение слухов и сплетен, воровство.
- Основной причиной суицидов является не физическое насилие, а изоляция со стороны референтной группы, бойкот.



**Миф № 6: Буллерами становятся «несчастливые» дети, с низкой самооценкой, те, кто не умеет по-другому контактировать со сверстниками.**

→ Это заблуждение. Статистика показывает, агрессоры, как правило, имеют высокую самооценку. Поведение агрессоров никогда не управляется аффективными реакциями, оно всегда продуманное и просчитанное. Эти учащиеся имеют достаточно высокий уровень развития интеллекта, прекрасно понимают, когда насилие с их стороны не будет наказано, и пользуются подвернувшимся случаем, чтобы его применить относительно какого-либо члена группы. Если насилие, как феномен подросткового поведения, не будет прекращено, даже после ухода основной жертвы из классного коллектива, агрессор найдет себе новый объект для травли.

**Миф № 7: Жертвами буллинга становятся дети, которые «сами виноваты» в том, что не могут выстроить отношения со сверстниками.**

→ Это верно только частично. Как показывает статистика, жертвой буллинга может стать любой ученик. Хотя действительно, риск выше у подростков более чувствительных, чем все, не способных постоять за себя, лишенных настойчивости и не умеющих демонстрировать уверенность и отстаивать ее.

## **Миф № 8: С фактами насилия можно справиться разовыми, краткосрочными мерами (лекцией, родительским собранием, вызовом к директору).**

- Это никогда не работало. Также ошибочно считать, что работу с этими фактами следует передать психологу.
- Так как буллинг не связан с неконтролируемыми негативными эмоциями, гневом, раздражением, буллинг никогда не является спонтанным поведением, то тренинговые занятия агрессора с психологом, как индивидуальные, так и групповые, не приводят к ожидаемому результату. Не работают для коррекции поведения агрессора методы, связанные с демонстрацией еще большей силы и власти, не прекратят буллинг следственные действия с последующим публичным покаянием, так как агрессор не раскаивается. Разовые краткосрочные меры не работают. К агрессору нужны совсем другие подходы. Они связаны не с работой с личностью агрессора, а с работой с подростковым коллективом в целом.
- Именно поэтому феномен буллинга является вызовом школе, как организации. Он требует принятия долгосрочных и ответственных обязательств, которые стали бы частью организационной культуры данной школы.

## **Миф № 9: Заниматься проблемами детей-агрессоров нужно с помощью привлечения родителей.**

Чаще всего агрессоры не имеют позитивного контакта с родителями. Часто агрессивное поведение в отношении окружающих – отражение стиля взаимоотношений в семье, часто такое поведение одобряется родителями, при этом сами родители факт одобрения могут отрицать и не признаваться в нем даже самому себе. Может быть другой вариант развития взаимоотношений ребенка-агрессора со своими родителями: ребенок так же агрессивно относится и к родителям, а родителям не хватает твердости, понимания особенностей происходящего, умения занять позицию лидера в семье, чтобы противостоять буллингу в отношении себя самого.

- В любом случае, родители сами не помогут справиться с проблемой буллинга. Школа должна четко отделить свою ответственность и ответственность семьи.

## **Миф № 10: Учитель должен уметь справиться с фактами физического и эмоционального насилия в своем классе самостоятельно.**

- В одиночку даже опытный взрослый не сможет справиться с фактами насилия в школе. Победить собственное чувство бессилия и создать в школе атмосферу безопасности можно только в том случае, когда учителя объединятся против насилия. Это должно быть действенное объединение. Не только на словах, но и на деле педагоги должны демонстрировать свое негативное отношение к буллингу. Следовательно, те требования, которые коллектив педагогов школы предъявляет обучающимся, педагоги должны сами выполнять неукоснительно. Но можно начать с малого: один неравнодушный педагог может стать катализатором формирования в образовательной организации антибуллинговой атмосферы.



## Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:

### *1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

- Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

### *2. Проявить активность в данной ситуации.*

- Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

### *3. Разговор с "агрессором" буллинга.*

- Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.
- Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.



#### ***4. Разговор с "жертвой" буллинга.***

Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

#### ***5. Разговор с классом.***

- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

#### ***6. Проинформировать педагогический коллектив.***

- Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

#### ***7. Пригласить родителей для беседы.***

- Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

#### ***8. Наступление последствий.***

- Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

# Как психолог может помочь "жертве" буллинга?

Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.

- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
- Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.
- Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.



***Спасибо за внимание!***

