

Дата проведения: 03.12.2020

Тема: «Буллинг в подростковой среде: причины и последствия»

Целевая аудитория: учащиеся 8-9 классов ГУО «Гимназия имени Я.Купалы»

Форма проведения: классный час

Время проведения: 15.15

Место проведения: актовый зал

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.

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).

Кто такой буллер

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.

Кто участвует в школьном буллинге

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. 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

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;
- участвовавшие 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.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

Что делать родителям

Родители 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 как родитель 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.

Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему 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.

Что делать, если твой ребёнок — буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой в купе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.

Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

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

Профилактика школьного буллинга

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам.

Уважаемые педагоги! Вы не имеете права не знать, что происходит с Вашими подопечными, и закрывать глаза на агрессивные «выходки» подростков. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию. Кроме того, необходимо обращать на формирование группировок в классе и выделение «изгоев» и «белых ворон». Также просматриваете личные странички Ваших учеников в социальных сетях, обращайте внимание на посты и комментарии. Никто не призывает Вас нарушать внутреннее пространство и лезть в личную жизнь Ваших подопечных. Но предупредить, предотвратить насилие и агрессию и защитить слабых Вы обязаны. Организуйте мероприятия по сплочению детского коллектива, совместные походы, экскурсии, выезды. Привлекайте к работе по профилактике буллинга школьного психолога и социального педагога, сотрудничайте с семьями – не оставайтесь равнодушными!

Дорогие родители! Расскажите своим детям о явлении буллинга и как можно от него защититься. Объясните, что рассказать взрослому о своей проблеме – это не слабость, а мудрое решение.

Ребята! Вы только начинаете жить, а в современной жизни можно встретить не только хорошее, но и много злого, жестокого, неправильного. Учитесь быть сильнее зла, говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом собственного достоинства. Найдите себе друзей по интересам, общайтесь с теми, кто будет уважать, и ценить вас.

Теперь вы знаете всё или почти всё о буллинге в школе. Да, современный мир действительно жесток и опасен. И главная опасность заключается в нас самих. Поэтому нельзя закрывать глаза на происходящее. При малейших признаках буллинга – бейте тревогу, ищите пути помощи и разрешения ситуации.

И в заключении – видеоролик о том, как важно вовремя помочь ребёнку, оказавшемуся жертвой травли, вовремя защитить, не опоздать...

https://www.youtube.com/watch?v=W3bLbtXUG_s