**Буллинг в подростковой среде**

**Буллинг в подростковой среде - выявление, устранение, профилактика**

Дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию и оказавшиеся в условиях реабилитационного процесса, сталкиваются в подростковой среде с таким явлением как «буллинг». Задача педагогов и педагогов-психологов реабилитационного центра выявить причины буллинга, максимально помочь (без рецидивов) устранить сложившуюся ситуацию.

**Буллинг**- **от англ. bullying – запугивание. Это физический и/или психологический террор, агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, в отношении ребенка – жертвы**. От других форм агрессивного поведения буллинг отличается тем, что осуществляется более сильной группой или отдельными одноклассниками, против одноклассника, который заведомо слабее психически или физически, имеет разнообразные формы проявления, происходит систематически в течение длительного времени и осуществляется осознанно. Жертва остро переживает действие буллинга, но по разным причинам не может ответить на агрессию.

**Виды буллинга:**

**Физическая агрессия:** включает в себя толкание, пихание, пинки и удары – может также приобретать форму жестокого физического насилия по отношению к подростку.

**Словесный буллинг:** в этом случае оружием служит слово, голос и интонация. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к воспитаннику тем самым, раня, оскорбляя и унижая его. Этот вид Буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков и недомолвок по различным причинам.

**Запугивание**: основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву совершать то, что он/она не желает делать. Мимика или "взгляд" агрессора может выражать угрозу и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

**Изоляция:** инициатором использования этого метода, как правило, является лидер группы. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью подросткового коллектива или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах.

**Вымогательство:** в этом случае от жертвы требуют деньги под влиянием угрозы. Могут вымогаться также завтраки или обеды. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

**Повреждение имущества:** подростки могут сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи воспитанника.

Ещё более сложная жизненная ситуация-это когда травля из реальной жизни переходит в социальные сети, так как общение подростков активизировалось в соц. сетях - это дало новый толчок к развитию Буллинга в подростковой среде и получило название **«Кибербуллинг».**

Буллинг сопровождается развитием кризисных состояний у подростков. Он не проходит бесследно ни для одного из его участников и буквально ломает личность ребёнка. У зачинщиков и преследователей формируются асоциальные черты, они склонны к зависимостям, подвержены чрезмерной тревожности и депрессиям. У подростков-жертв буллинга падает самооценка, формируются комплексы неполноценности, наблюдаются различные формы социальной дезадаптации, закрепляется роль «жертвы», «неудачника», которая часто экстраполируется и на другие сферы отношений.  Жертвы частого или постоянного буллинга в подростковом возрасте, становясь взрослыми, существенно чаще жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, имеют низкий доход, чаще остаются без работы, ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей.

У подростков присутствие длительного буллинга, вызывает нарушение идентичности. Длительный стресс поражает чувство безнадежности и безысходности, что в свою очередь является благодатной почвой, фактором риска для возникновения мыслей о суициде.

Буллинг имеет негативные последствия как непосредственные, так и отсроченные для всех замешанных в нём детей! Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными.

**Индикаторами буллинга могут быть следующие психосоматические нарушения:**

* проблемы с концентрацией внимания,
* подавленность, угнетенное состояние,
* раздражительность,
* чувство неуверенности,
* повышенная чувствительность,
* кошмары,
* боли в желудке,
* усталость,
* отсутствие аппетита,
* бедность социальных контактов,
* симптомы страха, например, давление в области груди,
* приступы потливости,
* боли в спине, в затылке, в мышцах,
* нарушение сна.

**Типичные черты подростков, склонных становиться агрессорами:**

• они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других детей, добиваясь таким путем своих целей.

• они импульсивны и легко приходят в ярость.

• они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к одноклассникам и даже ко взрослым, включая родителей и учителей.

 • Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

 **Типичные жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:**

 • они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.

• они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение.

 • они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве.

 • они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

 • если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников.

 • ну и конечно дети из семей группы риска, т.е. имеющие постоянное ощущение собственного бессилия.

**Поведение жертвы обычно определяется по следующим показателям:**

* его личные вещи часто бывают разбросаны, или спрятаны;
* ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
* держится в стороне от других детей, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от взрослых;
* его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет;
* хорошо ладит с педагогами и плохо со сверстниками;
* во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.