

5. Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно поговорите не только с виновными, но и с их родителями, даже если это сложно сделать.

6. Помогите обучающемуся, который стал «жертвой» буллинга, самому решить проблему, конечно с помощью других людей (кураторов, педагога-психолога, социального педагога).

7. Следует быть более внимательными в отношении тех людей, чье поведение провоцирует насилие. Им нужно помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе, комплексы и т.д. (беседы, педагогическое сопровождение, консультация педагога-психолога и т.д.)

8. Помните, причины буллинга кроются в проблемах самого человека как «агрессора», так и «жертвы», это:

- * неадекватная самооценка личности;
- * самоутверждение за счет другого человека (унижение другого, высмеивание, травля, принуждение выполнять свои прихоти, издевательство);
- * способ снятия психоэмоционального напряжения, выплеск агрессии и раздражения на другого человека, причем более «слабого»;
- * стремление к власти, необходимой для манипулирования другими людьми;
- * способ поддержания своего «авторитета».

Таким образом, проблема буллинга представляет собой не безобидное явление, сопровождающее взросление и самоопределение личности, а фактор, свидетельствующий о личностном неблагополучии человека.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж» (БПОУ «ОМПК»)



Памятка для педагогических работников по профилактике и предотвращению буллинга

г. Омск, 2022 г.

Что такое буллинг и что с этим делать?

В настоящее время проблема **буллинга** очевидна. Об этом свидетельствуют участвовавшие случаи проявления как мотивированной, так и немотивированной агрессии в межличностных отношениях среди подростков. Такая агрессия в подростковой среде считается приемлемым и даже «крутым» поведением.

Буллинг – определяется как **притеснение, дискриминация, травля, физический или психический террор**, как длительный процесс сознательного **жесткого отношения**, со стороны одного или группы детей к другому человеку (другим людям) и направлен на то, чтобы вызвать у другого (других) страх, подчинить его (их) себе.

Мотивацией к буллингу могут выступать зависть, месть, чувство неприязни, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и др., вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей.

Причины буллинга разнообразны: социальное расслоение общества, падение нравственных устоев, потеря национальных традиций, размывание семейных ценностей, ослабление воспитательной функции ОУ, усиление общественных пороков (пьянства, наркомании, проституции), индивидуальные свойства личности (акцентуации, психопатии) и др.

Формы буллинга могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных человека, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей, навешивание «ярлыков» и др.

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: **агрессора («булли»)**, **жертву** и **наблюдателя**.

Психологические черты обидчика («агрессора»): высокий уровень самоуважения, самомнения, аутосимпатии. В эмоциональной сфере раздражительность, эмоциональная неустойчивость, ярость. В сфере межличностных отношений повышенный уровень враждебности/агрессивности, средний уровень коммуникативных способностей, внешнее соблюдение общепринятых норм и правил.

Психологические черты жертвы: низкие показатели самоуважения, аутосимпатии. В эмоциональной сфере выраженные проблемные переживания, повышенный эмоциональный дискомфорт, тревожность, напряжённость. В межличностных отношениях одиночество, зависимость от мнения других.

Психологические черты наблюдателя: состояние неуверенности в себе, конформизм, чувство вины, несостоятельности и ощущение собственного бессилия, пассивная гражданская позиция.

Последствия буллинга:

- *возникают такие личностные проблемы, как тревожность,
- *депрессия,
- *низкий уровень самоуважения,
- *неудовлетворённость собой и своим социальным окружением,
- *нарастают конфликтные межличностные отношения,
- *Одиночество,
- *увеличиваются девиантные формы поведения (алкоголизм, наркомания, игромания, увлечение сектами и т.д.),
- *недоверие к миру и людям,
- *формирование позиции «жертвы»,
- *посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР),
- *суицид,
- *месть,
- *экстремизм и терроризм.

Рекомендации преподавателям и кураторам (классным руководителям) по предотвращению буллинга

1. *Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления. Буллинг – это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют подростки, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесённого ущерба (материального и/или морального) «слабому».*

2. Будьте наблюдательны! Установите формы буллинга, которые могут иметь место в вашем коллективе (наблюдение, беседы с обучающимися и преподавателями).

3. Важно осознавать, какими способами поддерживают свой авторитет преподаватели, административные работники, подростки. Много можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями обучающихся (не только на занятиях, но и на переменах), преподавателей и сотрудников. Нельзя допускать авторитарные отношения, оскорбляющие честь и достоинство как обучающихся, так и преподавателей!

4. Важными являются беседы с подростками по проблеме буллинга, обращение к их чувствам, моральная оценка действий «агрессора», обсуждение способов предотвращения насилия и конфликтов в вашей группе.
Игнорировать проявления буллинга нельзя!