**Методические рекомендации для педагогов по предотвращению буллинга**

Методические рекомендации адресованы педагогам, классным руководителям, наставникам и всем, кто ведет работу с подростками и молодежью.

**Просмотр и обсуждение видеоролика «Буллинг»**

Видеоролик «Буллинг» рекомендован к просмотру обучающимся средних и старших классов общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций.

Информационная справка

Команда проекта «Травли.Нет» представила социальный ролик о травле детей в школе. Российский актер Иван Мулин, исполняющий главную роль, простым и понятным языком объясняет, чем обычные шутки отличаются от издевательства и как поступать, когда над ребенком смеются. «Следует запомнить один важный момент: шутка и травля – это две разные вещи. Когда кто-то шутит, он смеется вместе с человеком, а не над ним. И силы оппонентов равны. В травле обидчик сильнее. Издеваться над более слабым, потому что он не такой как все, низко», – говорит главный герой во второй части ролика. Он также настаивает: молчать в ситуациях, когда ты подвергаешься буллингу, нельзя, потому что самостоятельно прекратить травлю невозможно. Можно рассказать об этом родителям, учителю или старшекласснику, которому доверяешь. А вот слушать тех, кто скажет, что так делают только слабаки, и назовет тебя стукачом, не нужно.

В ролике задействован актер Иван Мулин, звезда «Молодежки». Он объясняет, чем обычные шутки отличаются от насмешек. Задача первой части ролика – заставить улыбнуться зрителя и только во второй части через графику и зрительные образы рассказать о последствиях травли и базовых механизмах борьбы с ней.

Вопросы и комментарии для обсуждения видеоролика

1. Какие чувства вы испытывали во время просмотра ролика?

2. Почему Миша Конюхов стал объектом шуток одноклассников? Почему не пытался противостоять «шутникам», подыгрывал им. Возможно, он был не уверен в себе и принял правила игры обидчиков?

3. Что чувствовал Миша, когда это происходило?

*Комментарий.* Обиду, потому что шутки были оскорбительными. Возможно, страх, что его не примут в коллектив, а очень хочется быть его частью. Неуверенность, что есть кто-то, кто его поддержит. Злость, которую приходилось из-за страха скрывать (возможно, свой гнев, агрессию он проявлял дома: грубил родителям, обижал младшего брата т. п.).

4. Чем закончилась для Миши эта история? Как правильно назвать то, что происходило с Мишей в школе?

*Комментарий.* Тра́вля (бу́ллинг – англ. bullying, в переводе «запугивание») – агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, необязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

5. Чем отличаются шутки от травли, буллинга?

*Комментарий.* Шутка, розыгрыш – это когда смешно обеим сторонам. В травле одна из сторон переживает обиду и злость, ей вовсе не смешно. Розыгрыш может исходить от обеих сторон, а буллинг – это односторонний процесс. Если тот, над кем подшутили, попытался тоже ответить шуткой и за это был избит – это буллинг.

6. Кто в этой истории является участником буллинга?

*Комментарий.* Жертва (тот, над кем издеваются); агрессоры (те, кто непосредственно издевается); наблюдатели (те, кто наблюдает за происходящим).

7. Как думаете, какие последствия буллинга могут быть для каждого участника?

*Комментарий.* Жертвы буллинга постоянно чувствуют себя в опасности. Даже если над ними не издеваются прямо сейчас, им кажется, что это может начаться в любую минуту. В книге «Предотвращение буллинга» жертвы травли описывают свой опыт так: «Чувствуешь себя неправильным. Изолируешься от коллектива и даже не пытаешься найти друзей. Замыкаешься в себе и постоянно злишься».

По мнению норвежских ученых, жертвы буллинга постепенно начинают верить, что с ними действительно что-то не так. Они чувствуют себя одинокими, но не пытаются найти новое хобби или завести друзей. Им сложно доверять людям. Травля также провоцирует конкретные физиологические симптомы. По данным Американской организации «Нет буллингу», у ребенка возникают проблемы со сном. Может развиться энурез, болит голова или живот, хотя медицинских причин для этого нет. Постоянный стресс влияет на иммунную систему и негативно воздействует на когнитивные способности, в результате ребенок часто болеет и плохо учится.

У травли в детстве могут быть и долгосрочные последствия. Пережившие буллинг люди страдают от низкой самооценки, склонны к селфхарму, депрессиям и разным видам зависимостей. Если у человека изначально была предрасположенность к ментальным проблемам, буллинг увеличивает вероятность их развития. Жертва может стать агрессором для более слабых. Потому что таким образом она сможет разрядить свою злость и обиду. Жертва приходит к пониманию, что с позиции силы можно добиться своего и что агрессия помогает добиться авторитета.

Агрессор получает опыт безнаказанности, иллюзию собственной силы и абсолютной правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Агрессора обычно воспринимают в коллективе как авторитетного и уважаемого человека. Но сам он не уверен в себе и собственном месте в коллективе. Агрессор использует насилие, чтобы самоутвердиться за чужой счет, и внутренне очень боится потерять лидерские позиции. Агрессор не умеет строить отношения с другими людьми. Во взрослом возрасте может занимать высокое положение в обществе, но часто страдает от одиночества. Анализ исследований 2016 года показал, что участие в буллинге негативно сказывается на психике человека независимо от его роли. Агрессор сам может стать жертвой в других обстоятельствах, где у него не будет ощущения силы, не будет поддержки.

Наблюдатели или свидетели травли – большая часть коллектива. Они стоят в стороне и делают вид, что ничего не происходит. Не пытаются остановить насилие, хотя внутри могут понимать, что ситуация неправильная. Семейный психолог, писатель Людмила Петрановская говорит, что «они получают опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решились вступиться и поддерживали травлю из страха самим оказаться жертвой». Постепенно такие дети и подростки ожесточаются. Постоянно наблюдая буллинг, они перестают жалеть жертву. Насилие становится нормой, отношения в коллективе ухудшаются, атмосфера становится жестокой и отчужденной.

8. Что Миша мог сделать, чтобы этого не произошло, было по-другому? Мог ли он самостоятельно справиться с травлей?

*Комментарий.* Подросток не сможет остановить буллинг самостоятельно, потому что причина травли не в личности жертвы или агрессора, а в деструктивных нормах, по каким-то причинам закрепившихся в группе. Нужно обращаться за помощью к взрослым, родителям. Нужно искать в школе взрослого, который готов взять на себя ответственность за происходящее. Это может быть учитель, завуч, директор или школьный психолог.

**Основные формы и виды школьного буллинга**

1) Вербальный (словесный) буллинг. Это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды
и т. п.).

Пример: один ребенок говорит другому: «Ты очень, очень жирный, прямо как твоя мама».

 2) Физический буллинг. Это физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения. Заключается в многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом.

Пример: с ребенка прилюдно стягивают брюки на детской площадке.

3) Социальный буллинг. Это социальное запугивание или буллинг с применением тактики изоляции. Социальный буллинг предполагает, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то трапеза за обеденным столом, игра, занятие спортом или общественная деятельность.

Пример: группа девочек в танцевальном классе обсуждает вечеринку в выходные и обменивается фотографиями, не обращая при этом никакого внимания на одну девочку, которую дети решили не приглашать, делая вид, что ее не существует.

4) Кибербуллинг (киберзапугивание). Заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов через электронную почту, текстовые сообщения и сообщения в социальных сетях. Сексистские, расистские и подобные им сообщения создают враждебную атмосферу, даже если не направлены непосредственно на ребенка.

Пример: кто-то размещает в социальных сетях следующий текст: «Петя – полный неудачник. Почему кто-то вообще с ним общается?! Он же гей».

**Какая ответственность предусмотрена за буллинг?**

В действующем законодательстве понятие «буллинга» не закреплено, равно как и ответственность за него. Однако в законе предусмотрена ответственность за те действия, которые в своей совокупности образуют это явление: оскорбление, нанесение побоев, угрозы.

Уголовная ответственность наступает с 16 лет, а при совершении тяжких преступлений – с 14 лет. Например, подростков, которые издеваются над другими, могут привлечь к уголовной ответственности за умышленное причинение тяжкого (ст. 111 УК РФ) или средней тяжести вреда здоровью (ст. 112 УК РФ).

За оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, предусмотрена административная ответственность. В соответствии с ч. 1 ст. 5.61 КоАП РФ к правонарушителю может быть применено наказание в виде административного штрафа в размере от 3000 до 5000 рублей.

Предусмотрена и ответственность для родителей за ненадлежащее воспитание своих несовершеннолетних детей. В соответствии с ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ им может быть назначено наказание в виде штрафа в размере от 100 до 500 рублей.

**Памятка «Что делать жертве буллинга?»**

1. Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, педагогу, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

2. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Запомните: всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

3. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

4. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватым.

5. Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните по телефонам доверия:

– 8 800 2000 122 – всероссийский телефон доверия для детей и подростков (звонок бесплатный);

– 8 800 100 21 15 – горячая линия экстренной психологической помощи (звонок бесплатный).

**Упражнение «Логическая цепочка»**

Участники встают в круг. Ведущий предлагает одному из участников в круге продолжить ключевую фразу: «Чтобы не стать жертвой буллинга, нужно…». Например: «Чтобы не стать жертвой буллинга, нужно… уметь защитить себя в любой ситуации». Второй участник должен продолжить фразу, которую построил первый участник, например: «Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно… быть уверенным в себе».

Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдет по всему кругу участников. В завершение педагог еще раз повторяет первую фразу и заканчивает ее той мыслью, которую озвучил последний участник, и делает общий вывод: «Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит оттого, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями. Помните, нет ни одной причины, по которой человека можно было бы травить!»