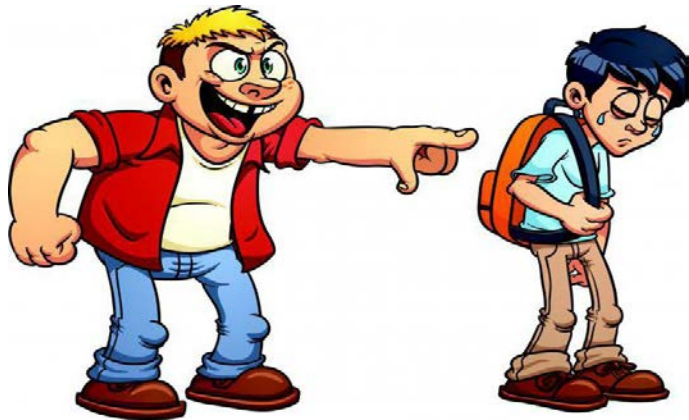


КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «ШКОЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ. БУЛЛИНГ»



**Педагог-психолог МБОУ «ВОК»
Балакина Наталия Савельевна**



Буллинг

Травля, или буллинг – это негативные действия со стороны одного человека или нескольких человек в отношении другого человека на протяжении длительного времени.

Основные характеристики:

- умышленность;
- регулярность;
- неравенство сил;
- групповой процесс;
- не заканчивается сам по себе;
- негативное психологическое воздействие на всех участников





Отличия обычного школьного конфликта от травли (буллинга)

- 1. Главное отличие травли от конфликта — неравные силы.** В конфликте обе стороны одинаково сильны и могут равноценно влиять на ситуацию. В случае травли жертва ощущает себя беспомощной.
- 2. Конфликт чаще возникает спонтанно.** Он не планируется заранее и сопровождается выплеском накопившихся эмоций. Травля — это спланированное систематическое унижение одного ребёнка группой других детей.
- 3. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее.** В случае травли жертва не виновата в случившемся. Она не выбирала такую ситуацию. И стать жертвой может любой ребёнок.
- 4. Конфликт длится недолго.** Стороны стараются уладить его как можно быстрее. Травля же — регулярно повторяющееся действие, цель которого намеренно унижить жертву, а суть в эмоциональном или физическом насилии.
- 5. Конфликт можно разрешить.** Это последнее и главное отличие. Травлю, в отличие от конфликта, можно только прекратить (в лучшем случае).



Виды буллинга:



1. Физический: избиение, порча вещей;
2. Психологический: оскорбление, запугивание, высмеивание, изоляция, бойкот;
3. Экономический: вымогательство;
4. Кибербуллинг: травля через соцсети.



Травле нет!

Вы должны знать: травля – это плохо! Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить людей. Люди на то и люди, разумные существа, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, учиться договариваться. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным, но никогда, никому не позволено травить другого за то, что он отличается чем-то от вас. Никакие «да мы просто пошутили», или «мы так играем», или «мы его просто дразним».



Травля – это болезнь всего класса

Бывают такие болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть - насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. Давайте посмотрим, как выглядит эта болезнь и кто ею болеет.





Распределение ролей в буллинге

Активное участие в буллинге всегда принимают три группы ребят: жертва, агрессор и наблюдатели, защитники.

Травля начинается одним человеком, обычно он лидер в классе, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч.

Наблюдатели, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы.

Защитники это более смелые ребята, которые встают на защиту жертвы.



Инициаторы травли - буллеры

Буллеры - их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса. Им присущи такие качества, как:

неуравновешенность, самовлюбленность.

Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других. Девочки чаще действуют исподтишка, науськивая окружающих.

Чрезмерная злоба, враждебность.

Преследователь (буллер, агрессор)— всегда поклонник культа силы и насилия. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев.

Буллеры — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападок более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить.



Жертва (пострадавший)

Жертвой травли может стать кто угодно, независимо от внешнего вида и особенностей личности.

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особо ненормальным. Да, иногда и так бывает. А иногда и вовсе наоборот. И вообще как угодно. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, бедная одежда - все подойдет. Правда, есть некоторые особенности, которые могут привести к тому, что ты станешь жертвой: обидчивость, замкнутость, отклонения в здоровье, низкая самооценка...



Последствия

Самые тяжелые последствия для жертв:

- снижение уверенности в себе;
- уменьшение способности и желания учиться из-за нежелания ходить в школу;
- последствия для здоровья;
- переживание постоянных негативных эмоций;
- возникновение депрессий, в особо тяжелых случаях – попытки суицида;
- последствия во взрослой жизни – проблемы с созданием семьи, с выбором профессии, с поиском друзей.



Ответственность

Вы должны осознавать всю ответственность за проступки, которые совершаете в своей жизни. Словесное оскорбление влечет за собой административную ответственность.

Применение психологического и физического насилия над детьми также уголовно наказуемо, как и над взрослыми. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов пострадавшего. Больница обязана передать информацию в полицию, а полиция — отреагировать.

Так же необходимо помнить, что уголовная ответственность наступает с 14 лет. Если ученик не достиг возраста уголовной ответственности, то за его проступки будут отвечать его родители или законные представители.



Ответственность

АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

УК РФ Статья 111.

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

УК РФ Статья 112.

Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

УК РФ Статья 158.

Кража

УК РФ Статья 161.

Грабёж

УК РФ Статья 162.

Разбой

УК РФ Статья 163.

Вымогательство

УК РФ Статья 167 часть 2.

Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 213 часть 2.

Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 214.

Вандализм

С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

УК РФ Статья 110.

Доведение до самоубийства.

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

УК РФ Статья 282.

Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».

УК РФ Статья 116.

Побои.

Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

УК РФ Статья 110.1.

Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.

Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

УК РФ Статья 128.1.

Клевета.

Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

КоАП РФ Статья 20.1.

Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

УК РФ Статья 117.

Истязание.

Причинение физических или психических страданий.



Условие

Если вы обнаружили, что кого-то травят, первое условие – **НЕРАВНОДУШИЕ**.

- Не поддразнивайте человека, если вы не знаете его достаточно хорошо и не уверены в его чувстве юмора;
- Не распространяйте сплетни и слухи о других;
- Не игнорируйте человека, особенно если его травят;
- Не распространяйте в интернете информацию о человеке без его согласия;

В ситуации травли:

- Если ваши друзья, начинают сплетничать, дайте понять, что вы осуждаете это;
- Если в вашем коллективе кого-то травят, не молчите. Скажите о недопустимости таких действий;
- Если вы видите, как кого-то травят, и боитесь за этого человека, сообщите классному руководителю или школьному психологу.



Психологические рекомендации потенциальным жертвам

Попытаться понять истинную причину травли: внешность, особенности поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных предметов (мобильного телефона и т.д.). Сообщить о ситуации родителям, классному руководителю, школьному психологу: сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

Повышать самооценку, уверенность в своих силах:

Посмотри в зеркало. Улыбнись себе! Говорите о себе только в позитивном ключе.

Не зацкливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.



Снимайте мышечное напряжение:

- Дыхательная гимнастика: глубоко вдохни, задержи дыхание на 5 секунд, потом выдохни. Повтори несколько раз.
- Сожми сильно, сильно кулаки и посчитай до 10, а потом расслабь руки.
- Порви не нужную бумагу, газеты.

Развивайте навыки общения со сверстниками

- Способы реагирования на обзывания:
- Игнорировать
- Отреагировать нестандартно.

Как завести себе друзей:

- Приглашать в гости
- Уметь выслушать и помогать друг другу
- Уметь делиться (ручкой, ластиком, угощать конфетой....)
- Говорить приятные слова «как ты сегодня замечательно выглядишь», «мне приятно с тобой общаться», «мне с тобой интересно»...
- Самые лучшие знакомства – это случайные.

Поэтому для того, чтоб найти хороших друзей как можно чаще бывайте вне дома. Запишитесь в спортивную секцию, кружок по моделированию и т.д.

Развивайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях и адекватного выражения эмоций.



Обучение выходу из «травли»

Выглядеть уверенно

Притвориться невидимым Игнорировать Просто отойти

Общаться:

-«Почему ты это сказал?»

-«Ты хочешь обидеть меня?»

-«Я хочу...»

-«Уйди»

-«Не дразни меня»

-«Прекрати»

Соглашаться:

-«Да и что?»

-Посмеяться вместе



Психологические рекомендации агрессору

Подумайте что вы сделали неправильно, и постарайтесь найти способы исправить это.

- Сфокусируйтесь на том, что привело Вас к такому поведению, постарайтесь понять, что беря на себя ответственность за свои действия, Вы восстанавливаете собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь осознать свои чувства;
- Развивайте позитивную самооценку; Положительное отношение к самому себе;
- Обучайте конструктивным способам выхода эмоций: побоксируй подушку, нарисуй, слепи..
- Развивайте эмпатию.



Что можно сделать если столкнулись с ситуацией кибертравли?

- Все зафиксируйте (скриншот экрана)
 - Не реагируйте на сообщение
 - Храните доказательства (для провайдера и правоохранительных органов)
 - Заблокируйте буллера
 - Расскажите родителям
 - **Вместе с родителями** постарайтесь разобраться в ситуации:
 - (В чем конфликт, кто участник, что за причина, есть ли угроза жизни).
- Обратитесь за помощью:
- к администратору ресурса
 - Если в травле участвуют ученики школы – к директору
 - Если угроза жизни – в правоохранительные органы, приложив доказательства.



Оказание экстренной психологической помощи

Всероссийский Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Региональная горячая линия по вопросам
безопасности детей
8-800-101-0086

Горячая линия по вопросам интернет-
безопасности
8 800 25 000 15

Сайт помощь.рядом.рф , классные.игры.рф



«ШКОЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ. БУЛЛИНГ»

Педагог-психолог

СП Администрация МБОУ «ВОК»

Балакина Наталия Савельевна

8-34-254-3-49-39

адрес электронной почты:

nsbalakina@sosh.permkrai.ru