

Что такое буллинг ?



Лысенко Мария гр.216



Twitter



Facebook



Instagram



VK



Что такое буллинг?



Буллинг (запугивание, издевательство, травля) – это **агрессия** одних детей против других, когда имеют места неравенства сил, и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг проявляется во многих формах: вербальная, физическая, социальная формы буллинга, а также киберзапугивание. Существуют разные причины школьного буллинга, но основная – это возможность получить статус в группе сверстников. Самый эффективный способ решить проблему с буллингом – это комплексный подход. Не каждый конфликт является буллингом.

Признаки **буллинга**: 1.неравенство сил (очевидно, что слабый сам не справится с агрессором, потому что он младше, или один против остальных);

2.повторяемость инцидентов на протяжении какого-то времени;

3.впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция);

4.преднамеренность, злой умысел со стороны агрессора.





Какие виды буллинга существуют?



Теперь нам нужно узнать, какие же виды **буллинга** бывают, это поможет нам сильнее углубиться в суть поставленной проблемы и узнать, как правильно с ней бороться.

Вербальный буллинг – словесное издевательство или запугивание с помощью жёстких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо.

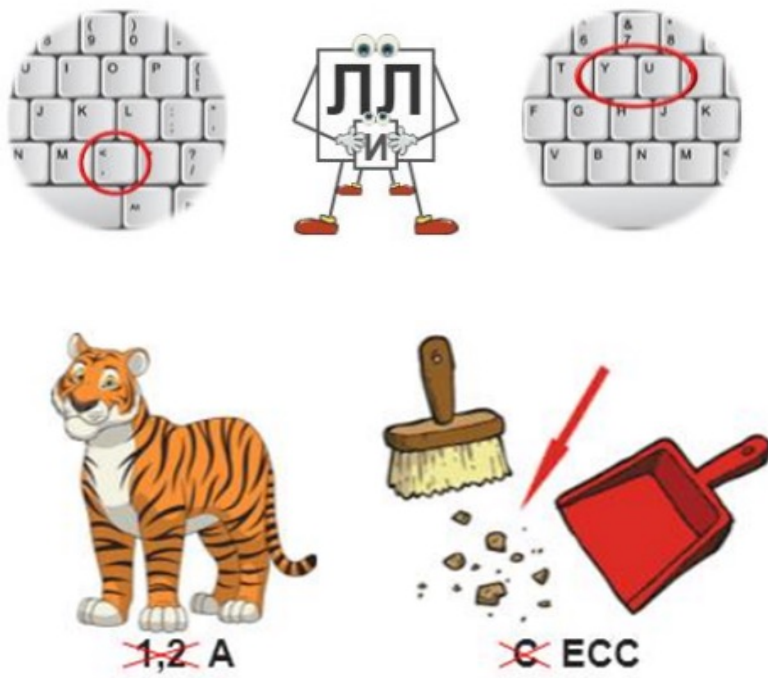
Физический буллинг – физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается в многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, толчках и прикосновениях нежелательным образом.

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

Кибербуллинг – киберзапугивание заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов с помощью социальных сетей.

Поиграем?

1. Попробуй придумать и нарисовать небольшую иллюстрацию, призывающую остановить буллинг.
2. Попробуй отгадать слова, связанные с нашей темой.



3. Попробуй придумать свой ребус.

«Как же все-таки бороться с буллингом в школе?»

Как НЕ НАДО делать:

- Агрессивно спорить или отвечать тем же;
- Угрожать буллеру;
- Делать вид, что тебе всё равно или что тебе смешно, когда это не так;
- Убегать, прятаться, плакать, жаловаться.

Как НАДО делать:

- Спокойно пожать плечами и улыбнуться;
- Задать встречный вопрос («Ты так думаешь?»);
- Согласиться («Да, у меня есть недостатки, я и сам(а) о них знаю»);
- Разрешить так думать («Это твоё мнение»).



Подумай: Необходимо ли в каждой школе периодически проводить тренинги по профилактике буллинга?

Не стоит воспринимать **буллинг** в школе как простую шалость, ведь порой эта «шалость» может привести к самым неожиданным последствиям, у человека могут развиваться комплексы, может появиться страх заводить новое общение с кем-либо, ведь на психологическом уровне он будет бояться, что этот человек тоже может стать для него «агрессором».

Мини-исследование «Почему буллинг происходит?»

Цель: выяснить причины поведения участников буллинга.

Проблема: буллинг довольно часто встречается в нашей жизни, и для того, чтобы пресечь его, нужно понять, что движет всеми участниками процесса.

Гипотеза: _____



Тебе понадобятся: Ручка или карандаш;
Карточки с нарисованными «стрелами» (для агрессоров) ;
Карточки с нарисованными «глазами» (для наблюдателей) ;
Карточки с нарисованными «мишенями» (для жертв).

ХОД РАБОТЫ:

1. Каждый выбирает карточку.
2. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?" (агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва).
3. А сейчас каждая группа получит свою задачу.
4. Группа "агрессоров" попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.
5. Группа "жертв" попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.
6. Группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга.

ВЫВОД: _____

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: агрессор, наблюдатель (свидетель), жертва.



Как бороться с буллингом?



Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от **буллинга**.
Это работа взрослых.

Однако есть базовые вещи, которые необходимо знать 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.

Заключение

Важно помнить, что дело не в тебе. Психологи утверждают, что люди, занимающиеся буллингом, страдают от низкой самооценки. Многие из них сами раньше переживали травлю или жестокое обращение в семье. Однако это не означает, что стоит жалеть таких людей.

Важно понять одно: это не твоя вина.



Ребята, мы надеемся, что вам никогда не приходилось и не придется столкнуться с буллингом по отношению к себе самому! Помните, что каждый человек уникален и никто не в праве осуждать его за это. Мы надеемся, что данная рабочая тетрадь помогла вам разобраться в этой сложной, но весьма важной теме. Пользуйтесь приведенными советами и не забывайте, что каждый из вас – чудесен. Не становитесь агрессорами, не поддавайтесь влиянию ярости и негативных эмоций. Выход может быть найден абсолютно в любой конфликтной ситуации.

Будьте добрее и люди к вам потянутся! Желаем удачи!