

Памятка для родителей

по профилактике

буллинга, скулшутинга и кибераддикции

В современном мире всё большую актуальность приобретает проблема агрессии и насилия. Особенно острой эта тема является в контексте образовательной среды. Всё чаще звучат такие понятия, как буллинг, скулшутинг. Что это такое, как предотвратить данные явления и что делать, если Вы уже столкнулись с этой проблемой?

Что такое буллинг?

Буллинг является разновидностью насилия. **Буллинг** - это использование преимуществ в силе, чтобы причинить физический, эмоциональный или интеллектуальный вред, это сознательное, продолжительное насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который не способен себя защитить.

Причиной такого поведения является возможность самоутвердиться за счет кого-то и таким образом буллер заслуживает себе всеобщий авторитет. Самым распространенным и актуальным на сегодняшний день является **кибербуллинг** - это термин, относящийся к множеству форм преследования с использованием цифровых технологий, унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств.

Школьный буллинг - это социальное явление, свойственное, преимущественно, организованным детским коллективам, в первую очередь, школе.

Многочисленные исследователи объясняют это обстоятельство тем, что школа - это универсальная «арена» для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся негативных эмоций. В школе складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой». Буллинг в школе проявляется через различные формы физических или психических унижений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших; для других - порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство; для третьих - откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства.

Буллеры применяют силу сознательно, оставаясь эмоционально спокойными и равнодушными, при этом они часто не встречают сопротивления, поскольку дети, которые чаще других подвергаются буллингу, отличаются низкой самооценкой, склонностью уклоняться от конфликтов, пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы, часто тревожны, часто не имеют ни одного близкого друга.

Можно выделить некоторые особенности буллинга. Во-первых, буллинг асимметричен - с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц. Во-вторых, буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью. В-третьих, буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство. В-четвертых, буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит. В-пятых, буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Профилактика буллинга в школе включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из них должно быть подчинено цели искоренить травлю как явление вообще.

Несмотря на все усилия, педагогам не справиться с проблемой травли в одиночку - необходима помощь мам и пап учеников. Желательно всех, но в первую очередь это должны быть родители агрессоров и жертв. Особенно результативно привлекать родителей к профилактике буллинга в начальной школе. Во-первых, именно они первыми могут заметить, что с ребенком что-то не так. Во-вторых, дети в этом возрасте очень доверяют мнению мамы и папы и пока еще считают его самым авторитетным. Тогда как подростки более склонны к откровенности с друзьями и именно к их советам больше прислушиваются.

Однако когда мы говорим о профилактике буллинга в подростковой среде, становится ясно, что и здесь не обойтись без помощи родителей. Невзирая на собственный нигилизм (подчас напускной), тинейджеры в глубине души продолжают прислушиваться к мнению значимых взрослых и ждут их оценки тех или иных действий. Поэтому родителям проще, чем кому бы то ни было, объяснить своим детям, что в случае с травлей нельзя оставаться в стороне. Но для этого и сами мамы и папы должны придерживаться подобного мнения.

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Начнем с того, что некоторые родители, как это ни странно, до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным.

Есть взрослые (родители агрессоров и наблюдателей), которые из эгоизма, черствости или трусости выбирают равнодушное отношение к ситуации и не пытаются ее изменить. Но, позиция «Моя хата с краю» здесь опасна хотя бы потому, что профилактика скулшутинга и буллинга идут рука об руку и однажды может случиться так, что не поздоровится именно их ребенку. В новостях то и дело мелькают сюжеты о том, как доведенный до отчаяния подросток расправляется с обидчиками, а попутно и с невиновными людьми, которые случайно оказались рядом, то есть о скулшутинге.

Что такое скулшутинг?

Скулшутинг (англ. school shooting — стрельба в школе) - это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить:

S отсутствие внимания родителей к ребенку;

S ссоры с членами семьи;

S трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;

S буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;

S смерть родственников и друзей;

S доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;

S интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

S депрессивное состояние ребенка;

S внушаемость и ведомость ребенка;

S психические отклонения у ребенка.

Профилактика скулшутинга

На что следует обратить внимание

Внутрисемейные отношения

Семейный уклад - базис для любого ребенка. Именно в семье он получает информацию об окружающем мире, развивается. Родители являются первым и главным авторитетом в глазах ребенка, а семейные традиции и правила представляются ребенку самыми правильными. Дети, воспитывающиеся в семьях, где царит недоверие, насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

Проявление подростком агрессии

В большинстве случаев за повышенной агрессивностью подростка стоит защитный механизм, который срабатывает, чтобы защититься от окружающего мира. Стоит заметить, что агрессия бывает и пассивной, внутренней, при этом внешне подросток остается спокойным. Практически про всех «школьных стрелков» одноклассники потом говорили: «Он был такой тихий - мы и

предположить не могли, что он на такое способен!» Такая пассивная агрессивность может появиться, если подростку не хватает внимания родителей, которые не интересуются его жизнью, увлечениями, проблемами, а также из-за игнорирования его сверстниками.

Специфика отношений со сверстниками

В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает первостепенное значение. В этот период подростки часто меняют друзей, ища «свою компанию» - ту, в которой будут приниматься переживания и установки подростка. Если общения нет или с ним имеются проблемы, то у подростка можно наблюдать появление серьезных психологических проблем. Важно помочь ребенку решить проблему общения со сверстниками, определить причину возникновения разногласий.

Психологические травмы

Если вспомнить резонансный случай стрельбы в школе «Колумбайн», то можно проследить четкую тенденцию: подростки, расстрелявшие своих одноклассников, являлись жертвами буллинга - травли в школе, которая продолжалась достаточно долгое время. Безусловно, такая ситуация психологического (и физического) насилия не могла не оставить свой отпечаток на психике детей - они были психологически травмированы, и эта травма ежедневно влияла на их психологическое состояние и вызывала некие поведенческие особенности.

Психическое здоровье

Комплексная психолого-психиатрическая экспертиза подтверждает, что школьные стрелки нередко имеют психиатрические диагнозы. Стоит заметить, что диагноз не является причиной такого страшного поступка, как скулшутинг. К сожалению, многие родители, опасаясь осуждения окружающих, игнорируют рекомендации детских психологов и не обращаются за психиатрической помощью.

Самое важное - контакт с ребенком. Когда ребенок достигает подросткового возраста, уже поздно начинать его устанавливать: это нужно было делать намного раньше - с рождения. В подростковом возрасте родитель должен стать для ребенка другом, с которым можно поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым. Именно чувство отверженности собственными родителями может толкнуть тинейджера на такой страшный шаг, как стрельба в школе. Любите своих детей, будьте к ним внимательны и принимайте их такими, какие они есть!

Выявление случаев буллинга

В силу разных причин многие ученики не сообщают о пережитом насилии или продолжающемся буллинге. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия играет наблюдательность педагогов и других сотрудников образовательного учреждения, их внимательное отношение к ученикам и способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении. Важно не оставлять без внимания ни одного сообщения о насилии - это имеет принципиальное значение для искоренения насилия из жизни образовательного учреждения и сохранения в нем положительного социально - психологического климата.

Реагирование на случаи насилия

Прекращение насилия

Став свидетелем издевательства, драки или узнав о них, работники образовательного учреждения должны немедленно вмешаться, при необходимости - призвать на помощь охранников или коллег. Главная задача - разнять стороны, прекратить насилие и, если нужно, оказать первую помощь пострадавшим. Так же должны поступить и учащиеся - немедленно сообщить взрослым, призвать участников прекратить насилие, разнять дерущихся, если это не угрожает их безопасности.

Оказание первой помощи

До прибытия медицинского работника образовательного учреждения или при его отсутствии первую помощь пострадавшему оказывает любой работник образовательного учреждения, который при обнаружении (или подозрении на наличие) у пострадавшего травм и повреждений вызывает скорую медицинскую помощь и незамедлительно информирует о происшествии родителей.

Информирование о случае

Об инциденте необходимо проинформировать классного руководителя (классных руководителей) участников конфликта, ответственного заместителя директора, директора образовательного учреждения, а в их отсутствие - дежурного администратора. В зависимости от ситуации, характера и последствий случая директор образовательного учреждения информирует о нем вышестоящий орган управления образованием, правоохранительные органы и местную администрацию.

Разбор и регистрация случая

Сразу же после инцидента следует поговорить по отдельности с пострадавшими, обидчиками и свидетелями. Такую беседу, как правило, проводит классный руководитель, при необходимости и возможности в ней участвует психолог образовательного учреждения. Если выявлены ранее произошедший случай насилия или регулярные издевательства, то первую беседу следует провести с пострадавшим, и лучше всего, если это сделает педагог, которому пострадавший доверяет. Затем надо поговорить с обидчиком и свидетелями. На этом этапе важно разобраться в случае, чтобы определить дальнейшую тактику работы с его участниками.

Завершение случая

Случай, с проявлением насилия, может считаться завершенным после того, как всем его участникам оказана помощь и в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости дисциплинарные меры, обстановка в классе (группе) нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других учащихся) не наблюдается в течение 3-4 недель.

Рекомендации родителям по профилактике кибераддикции

Кибераддикция - это зависимость от компьютерных игр. Особенно опасна тем, что на почве компьютерных игр совершаются преступления, причем с особой жестокостью. Группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте 10-17 лет. В России преступления из-за компьютерных игр совершаются в основном на фоне психического расстройства, сопровождающегося внезапно возникшей агрессией. Исследователи установили, что подростки, которые слишком увлекаются Интернетом, более склонны к агрессии и асоциальному поведению. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность, наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Вышесказанное обосновывает актуальность профилактики компьютерной игровой зависимости, особенно в подростковом возрасте.

Родителям рекомендуется использовать следующие стратегии для профилактики развития кибераддикции:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер - не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней и игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам.

Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и детьми, общие интересы всех членов семьи - неотъемлемая часть полноценного развития ребенка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь.

