**Здравствуйте, коллеги!**

|  |
| --- |
| **Как спасти подростка от травли**  Все родители сталкивались или столкнутся с трудностями подросткового возраста своих детей. Также эта тема не обходит стороной педагогов, психологов, социологов.  Подростковый возраст - необычайно важный период для формирования личности человека, он влияет на всю дальнейшую жизнь. Ниже вы узнаете, как определить, что с ребенком что-то не ладное, и как взрослые могут повлиять на ситуацию. |

**Особенности подросткового периода**

Весь подростковый возраст делится на 3 стадии:

* 12-13 лет – младший подростковый возраст. Подросток стремится к общению в группах, начинает бороться за самостоятельность. В этот период ребенок впервые ощущает чувство взрослости.
* 14-15 лет – средний – период наиболее активных физических и психических изменений. В это время подросток наиболее уязвим и чувствителен к проблемам в общении с коллективом.
* 16-17 лет – старший подростковый возраст. Самый бурный подростковый период позади, сейчас продолжается формирование личности, приходит стремление к самоопределению.

В течение всего переходного возраста подросток стремится быть "как все", но одновременно ему надо занять свое место в коллективе, чем-то выделиться, быть принятым, и именно это противоречие и приводит к большим трудностям: в общении с семьей , со сверстниками, половые трудности.

***Чему ребенок учится в период с 13 до 17?***

* автономии от родителей, определению своего места в обществе;
* умению решать конфликты, договариваться;
* умению начинать и поддерживать контакты;
* заботе о теле и внешности;
* полезным увлечениям, организации свободного время так, чтобы проводить его с пользой для развития;
* пониманию своей сексуальности, изменений в теле; умению устанавливать интимные отношения, соответствующие социальным нормам (к концу подросткового возраста);
* саморегуляции в учебной деятельности, выбору профессии, нарабатывает знания для будущей профессии;
* отстаиванию своих границ, при этом умению принимать законы и социальные и семейные нормы;
* соблюдать порядок в своем в пространстве.

**Общение - важная сфера**

|  |
| --- |
| Любой подросток стремится быть участником группы, заниматься совместной деятельностью; он ищет признания своей уникальности и ценности. Именно в процессе общения впитываются моральные нормы, формируется самосознание. Но так как путь к этому лежит через конфликты, разрыв старых связей и построение новых, это приводит к ухудшению в общении и к асоциальному поведению. Попадая в группы, подросток становится ведомым, он принимает правила членов коллектива, но там он и самоутверждается.  Гораздо хуже, когда подросток остается в одиночестве. Из-за того, что такой ребенок не может участвовать в социальных отношениях, получать признание, он будет испытывать тревогу, неуверенность в себе.  Другая проблема кроется в том, что общение в коллективе подростков всегда связано с провокацией, конфликтами, но не каждый сможет твердо ответить на жесткость со стороны сверстников. Поэтому многие из детей занимают позицию подчинения, а в ситуациях, когда нужно за кого-либо защититься, просто отмалчиваются. В итоге ученики оценивают друг с друга с позиции «со мной или против меня».  И если в самом начале подросткового периода лидер тот, у кого высокая успеваемость, то в среднем подростковом возрасте лидером будет тот, кто имеет какие-то особенные индивидуальные черты (сила, чувство юмора, стиль, особенные увлечения). ***Отлично, если у подростка будет хобби,*** так как увлечения помогают формированию личности, открывают внутренний мир подростка, а так же облегчают установление контактов с другими подростками. Увлечение – это одна из важных поведенческих реакций этого возраста (наряду с реакцией автономности от родителей и реакцией группирования со сверстниками).  **Травля и ее последствия** |

Вопрос общения в классе требует особого внимания, так как сейчас актуальна проблема буллинга.  
  
**Буллинг – это травля**, преследование человека другими членами коллектива (всеми или одним). Подобное явление может случиться и в коллективе взрослых людей, но наиболее распространено оно в школьных коллективах. По статистике, до 40% учеников каждый год подвергается травле.  
Преследование может быть как косвенным, выражаясь в социальном давлении, так и физическим. Преследователь может воздействовать на подростка в поведенческой форме (сплетничать, шантажировать, объявлять бойкот, портить вещи) либо только в словесной (оскорблять, раздавать прозвища). Также сейчас принято выделять кибербуллинг – травля в интернете.  
Буллингу подвергаются дети, которых не принимают в коллективе. При этом ребенка могут просто не замечать, а могут и открыто унижать. В классе всегда есть лидеры, которые чаще и становятся инициаторами травли, к ним примыкают союзники. Есть в классе и наблюдатели – это те дети, которые понимают, что преследование члена коллектива не нормально, но не могут заступиться за подростка.

***Кто становится жертвой преследований:***

* Дети с низкой самооценкой, скромные, по ним видно, что они не смогут за себя постоять.
* Интроверты.
* Физически слабые дети или дети, имеющие физические недостатки, заболевания, отклонения.
* Дети, принадлежащие к национальным меньшинствам.
* Дети из очень бедных или из очень богатых семей.
* Дети, которых учителя выделяют как лучших и худших учеников.
* Тихони, которые переносят издевательства, утаивая это от взрослых.
* Дети со слабой успеваемостью, например, плохо читают.
* Ябеды и хвастуны.
* Дети, которых излишне опекают родители.
* Неопрятные, неухоженные дети.
* Дети, у которых нет современных гаджетов.

***Кто склонен к преследованию других детей:***

* Физически сильные дети (крепкие, высокие парни).
* Холерики, гиперактивные дети.
* Агрессивные дети.
* Дети из неблагополучных семей.
* Дети из обеспеченных семей, воспитанные с ощущением вседозволенности.
* Дети, которым важно занять лидирующие позиции, привлечь внимание.
* Дети, не имеющие должного уровня самоконтроля.

У преследователей часто есть ***союзники, подражатели***, и ими могут стать дети, имеющие следующие черты:

* Не смелые, чувствующие, что при сопротивлении сами будут жертвой.
* Дети, у которых хорошие отношения с преследователем.
* Подражатели, попавшие под влияние авторитета.
* Безинициативные, не желающие выделяться из толпы дети.
* Не эмциональные дети, которые смотрят на буллинг, как на развлечение.
* Дети из неблагополучных семей.

***Как понять, что ребенка преследуют***

Чтобы понять, насколько вероятно, что ваш ребенок может стать жертвой буллинга (или преследователем), необходимо проверить, обладает ли он выше перечисленными характеристиками, а также наблюдать за его поведением. Если у ребенка проблемы в школе, то у него ухудшается успеваемость, он становится раздражительным, а также:

* не хочет ходить в школу, прогуливает уроки;
* не имеет близких друзей и компаний;
* не хочет делиться впечатлениями о событиях из школьной жизни;
* если речь заходит о школее, теряет настроение, из школы приходит в подавленном состоянии.

**Как бороться с буллингом**

Учителям и родителям важно помнить, что закрывать глаза на буллинг нельзя, так как часто ребенок из-за травли теряет самооценку и приобретает множество комплексов.  
Любой случай буллинга должен пресекаться учителями, школьными психологами, социальными педагогами.

***Если ребенок стал жертвой травли***

* Попытайтесь найти в классе союзников подростка, которые, объединившись, дадут отпор буллеру.
* Помогите ребенку найти друзей: расширьте количество коллективов, где ребенок может находиться (секции, кружки по интересам).
* Обязательно обратитесь к психологу или психотерапевту, который поможет работать с последствиями травли и поднять самооценку.
* Научите подростка не показывать страх или тревогу, так как преследователи обычно ожидают реакции от жертвы: слезы, попытки убежать.
* Научите ребенка отстаивать себя (спокойно, в словесной уважительной форме).
* Поговорите с родителями преследователя и с самим преследователем. В данном случае важно не давить на подростка и не угрожать, а узнать, почему именно ваш ребенок не устроил буллера. Такой подход может привести агрессора к пересмотру своих действий и к изменению отношения к жертве.
* Если преследования носили физический характер, срочно обратитесь в правоохранительные органы.
* Лучшее решение – сменить коллектив (перейти в другую школу). Как правило, перевод ребенка в другую школу - единственно верное решение.

**Памятка для педагогов!**

Не выделяйте в классе любимчиков и тех, кто вас раздражает, не делайте акцент на недостатках ребенка, так как вы таким образом сами становитесь инициатором травли, помогая детям выделить жертву.

Педагог-психолог: Н.И.Савинова