**Травля (буллинг) — это систематическое и целенаправленное эмоциональное и/или физическое агрессивное поведение человека при поддержке группы или самой группы, направленное по отношению к другому человеку. Травля возникает при условии неравенства сил агрессора и жертвы. Это значит, что ребенок, который стал жертвой, не может справиться с этой ситуацией самостоятельно.**

**Существует несколько видов травли:**

1. Прямая (человека пинают, толкают, бьют, отбирают и/или портят личные вещи, обзывают, дразнят).
2. Косвенная (распространение слухов и сплетен, бойкотирование и игнорирование).
3. Кибербуллинг (травля с использованием электронных ресурсов и социальных сетей).

Травля — не проблема конкретных людей. **Травля — это всегда проблема группы.**

Опыт травли влечет за собой серьезные последствия для всех участников: жертвы, преследователей и свидетелей.

Ответственность и задача взрослого - научить детей взаимодействовать друг с другом на равных, а не на основе позиции власти и подчинения.

**Признаки проблемы:**

1. Систематическое агрессивное поведение группы по отношению к другому.
2. Неравенство сил, четкие роли “слабый”/”сильный”.
3. Физическое насилие (толчки, пинки, драки).
4. Эмоциональное насилие (бойкотирование, игнорирование, распространение слухов, обзывательства).
5. Намеренное повреждение/хищение личных вещей (вне зависимости от материальной ценности).
6. Публичное обсуждение особенностей и недостатков жертвы.
7. Исключение жертвы из группы, манипулирование, запугивание, запреты на какие-либо действия.
8. У жертвы может отмечаться снижение самооценки и чувства собственного достоинства, подавленность, пропуски занятий.

**Инструкция**

**1. Не ждите,** что само пройдет.

**2. Признайте проблему и возьмите ответственность за ее решение.** Назовите происходящее в классе. Если агрессивное поведение повторяется — это травля. И вы можете с ней справиться. Именно вы, а не кто-то другой.

**3. Назовите явление группе.** То, что происходит, — травля и насилие. Не игры и не шутки. Даже если жертва на прямой вопрос говорит, что это игра. Игра, в которой одному человеку последовательно причиняют страдание, — это плохая игра.

**4. Дайте однозначную оценку происходящему.** Скажите, что травля — это плохо. В вашем классе/школе так не принято. Мы все разные, нравится нам или нет. Это не повод осуществлять насилие. Никогда.

**5. При обсуждении не переходите на критику конкретных участников и их личных особенностей.** Не обвиняйте преследователей, не стыдите свидетелей. Это даст вам возможность продолжить разговор.

**6. Удерживайте фокус группы на том, что это общая проблема** и ее решение важно для создания пространства, где каждый сможет чувствовать себя в безопасности и уважительно относиться к другим.

**7. Сформулируйте правила группы.** Например, нельзя обижать других словесно и физически. Можно просить о помощи и предлагать ее другим. Скажите, что вы будете внимательно следить за исполнением правил, так как ваша задача — сделать так, чтобы все ученики чувствовали себя в безопасности.

**8. Следуйте правилам,** постоянно возвращайтесь с группой к ним, вспоминайте, следите за соблюдением.

**9. Будьте готовы, что ситуация травли не прекратится сразу.** Вам может понадобиться время.

**10. Отслеживайте позитивные изменения** и демонстрируйте их детям.