**О травле в детском саду: что нужно сделать, если «гром грянул»**

Если бы вы только знали, что значит чувствовать себя отверженным! Тут уж не спрашиваешь самого себя, хорошо ли ты поступаешь или плохо. Тут уж не до вопросов!

[Сельма Лагерлёф](https://bbf.ru/quotes/author/38258/), из книги «[Сага о Йёсте Берлинге](https://bbf.ru/quotes/source/86165/)»

 Все чаще мы сталкиваемся с такими явлениями, как детская, школьная травля.

* *Обзывания, непристойные шутки, сплетни, бойкот, т.е. привычные в детской среде действия называют* ***моббингом***  *(от англ.mob – толпа)*
* *Особо жестокие нападки – психологический террор, избиения, травля одного ребенка другим (или гуппой детей) называют* ***буллингом*** *( от англ. Bully –хулиган, драчун, грубиян, насилькин)*

 **В чём отличие буллинга от обычного конфликта?** В том, что если бы дети просто дрались, например за машинку или еще за что либо, перетягивая предмет из стороны в сторону или обзывая друг друга, то это была обычная перепалка, свойственная для эгоцентричных детей старшего дошкольного возраста, возжелавших обладать чем-то «прямо сейчас».

 Но, если же один ребёнок начинает умышленно принуждать другого против его воли к каким-то действиям, которые второму были физически и эмоционально неприятны, то  это уже **буллинг** и самое ужасное, когда над человеком , независимо от возраста осуществляют **ГАЗЛАЙТИНГ- т.е.** унижение с целью изменения сознания, убеждение в том, что он не есть то, кто есть на самом деле. Унижения сильно продавливают личность, ведь что про ребенка думают, тем он и начинает становиться.

 Надо различать и понимать. Если ваш ребенок вместе с двумя друзьями воюют с пятью другими сверстниками, иногда, возможно, приходят с синяками, – это не травля.

А если ребенок один, и его травят пять человек, но никто из класса не встает на его защиту, то это уже травля. Травля случается в том случае, если ребенка никто не поддерживает.

**Почему нужно заниматься буллингом:**

1. Описаны негативные последствия как непосредственные, так и отсроченные, для буллеров и жертв

2. Меняет детский климат

3. Негативно влияет на тех учеников, которые являются наблюдателями

4. Жертвы буллинга могут совершить суицид.

 Когда мы слышим про буллинг, травлю и агрессию среди детей, чаще всего представляем школу и подростков. Детский сад обычно выпадает из контекста. Да, бывают столкновения у песочницы из-за лопатки, но это же маленькие невинные дошколята, что с них возьмёшь. Но уже в таком юном возрасте бывают ситуации, когда один ребёнок становится жертвой, попав под физическое или эмоциональное влияние другого маленького человека, занявшего позицию агрессора.

**Так с какого вообще возраста можно говорить о буллинге в детском коллективе!**

 Некоторое время после рождения дети существуют в одиночестве ( это младший дошк. возраст) . То есть мы можем посадить двух детей рядом, дать им лопатки, и они вместе начнут копать ямку. Это некое взаимодействие, но это еще не групповая динамика.

 Дети до трёх лет не могут контролировать свои желания. В этом возрасте они требуют и отбирают игрушки друг у друга потому, что не в силах осознать последствия своего поведения и не умеют делиться.

 В пять-шесть лет определённый уровень самоконтроля уже есть, а в голове устанавливаются некие социальные нормы и правила взаимодействия. В этом же возрасте, несмотря на то, что нам хочется верить, что дети ещё такие невинные ангелочки, уже могут проявиться первые признаки будущих задир и агрессоров.

Бывает, что дети копируют линию поведения, которая транслируется у них дома, в семье или где-то ещё в близком окружении. Бывает, это копирование увиденного в фильмах или передачах, бывают, конечно, и физиологические или неврологические отклонения, когда помочь может только специалист.

И, естественно, другие дети от этого страдать не должны. Так что понятно и логично желание папы мальчика помочь сыну, посоветовав применить физическую силу.

Но ответная агрессия создаёт замкнутый круг. Ведь **если в шесть** лет ребёнок осознаёт, что по мнению значимого для него взрослого ответное насилие без особых размышлений оправдано, то в будущем это может оказать влияние на формирование многих его взглядов на жизненно важные вещи. И, главное, он может принять для себя, что позиция физической силы единственно верна.

***Но есть и ежики, но это подростки. И они колят др.друга.Но есть, кто уходит на*** *дно и сидит, чтобы его не трогали.Найти того кому доверяешь и выстроить большого ежа. И создать пару. Есть , кто смотрит за банку, т.е. сесть ближе к стенке.*

 **По-настоящему групповая динамика начинается со школы.** Любой собранный класс поневоле является группой сверстников – иногда разных национальностей, умных и глупых, красивых и некрасивых, здоровых и не очень. И когда эта группа собирается, начинается формирование ролей. И вот что это за роли:

**Лидер.** Это не обязательно самый умный, самый красивый или самый сильный. Это тот, кто может заинтересовать других, кто способен за собой повести и может взять на себя ответственность. Лидер есть в любой группе.

**Группа лидера**. Вокруг лидера должны быть люди, которые его поддерживают. Это необязательно все люди в группе, их может быть всего несколько человек. Это те, кто считают, что лидер действительно знает, куда вести, и готовы за ним идти.

**Оппозиционный лидер.** Это тот, кто сопротивляется. Тот, кто говорит, что лидер ведёт не туда, куда надо, и предлагает альтернативы.

**Группа оппозиционного лидера.** Оппозиционный лидер также может существовать только со сторонниками.

**Эксперт.** Это тот, к кому обращаются, если группе надо о чем-то узнать. Экспертов может быть несколько. И они, конечно, меняются. Например, увлеклась вся группа аниме. И выяснилось, что где-то в углу сидит Петя, который аниме увлекается давно. Совершенно однозначно, что Петя на это время становится экспертом – к нему обращаются, у него спрашивают, с ним советуются.

**Переводчик- перговорщик.** («Саша имела ввиду, что мы сделаем сперва это, а потом поиграем в это».) Эта роль очень часто встречается в негомогенных группах. Это и переводчик, и переговорщик. Это сильная и мощная роль, это тот человек, который переводит с «одного» языка на «другой». Потому что в классе есть разные люди, с разными навыками коммуникации. На эту роль годятся дети с развитой речью, которые не рвутся в лидеры и которым не нравятся конфликты.

**Шут .**(шут гороховый) Это древняя и мощная роль. Это человек, который идет по грани, человек, который раздражает. И он один, шуты не существуют группами. Характеристика шута – высокий интеллект. Обычно за эту роль бывает конкуренция.

**Волшебник.** Это тот, кто отвечает за связь группы с «потусторонними силами». Забавная, хорошая роль. Ее может исполнять человек, который может заинтриговать и фантазировать, вдохновенно молоть чушь.

**Протоколист.** Это такой зануда, который всегда слушает и напоминает другим, что они намеревались делать и куда собирались идти. Роль протоколиста очень важна, он зачастую подменяет лидера. Это - организатор. Он должен обладать хорошей памятью и «занозливостью». Это человек, который «снижает напряг».

**Козёл отпущения**. Если в группе хороший лидер, то козла отпущения в ней не будет. Наличие козла отпущения – это всегда ошибка лидера. Это роль того, на ком отыгрываются. На нем отыгрываются все, и никто не встает на его защиту.

* С необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие и др.);
* Страдающие энурезом или энкопорезом;
* Тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;
* Неопрятно одетый;
* Неуспешный в учебе;
* Слишком опекаемый родителями;

Не умеющий общаться

Кого не любят?

* Любимчик» -это те дети, которых выделяет учитель или воспитатель. Особенно если они не могут понять, чем «любимчик» лучше всех.
* «Прилипала» - такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически , чтобы почувствовать себя в большей безопасности. Естественно, что окружающие, особенно дети, начинают избегать их. А на новые попытки сблизиться таким образом отвечают агрессией. Ребенок же не умеет общаться иным способом и часто рад даже агрессивному вниманию со стороны окружающих.

Кто находится в группе риска

Тот, кто может играть только одну роль. Представьте: ребенок всегда ходил в частный детский садик, играет на скрипке, и все говорили какой он талантливый. А потом он попадает в обычную районную гимназию. И пытается играть только ту роль, которую он знает, – роль Маленького принца. Ему будет тяжело. Дети – маленькие зверушки, они начинают его «проверять». А у него нет ничего, чем защититься.

Ребенок, который чем-то резко отличается от группы. Если группа – дворовая школа, а он - один единственный интеллигент. Или наоборот. Но если он может предложить этой группе яркую роль, то у него есть шанс быть признанным.

*Выгоцкий Лев Семенович: «Личность существует только в группе».*

Дети с **неадекватной самооценкой.** Неадекватная самооценка - это вина родителей и среды. Это не слишком высокая, не слишком низкая, а именно неадекватная самооценка. Либо ребенка все захваливают, и он к этому привыкает. Либо его наоборот все "гнобят", и он привыкает к этому. А на самом деле он может быть совсем другим. Самооценка не должна быть высокой, она должна быть адекватной.

**Профилактикиа травли, буллинга.**

**Что делать, если вы уверены, что ребенка травят**

В дошкольных учреждениях, учитывая возраст детей надо начинать

 **с беседы**. Поговорить с ребёнком

* Можешь рассказать мне, что именно и как делает этот мальчик/эти дети?
* Тебе неприятно?
* У тебя портится из-за этого настроение?
* Что в это время делает воспитательница?
* Что в это время делают другие ребята?

Во время разговора поддерживайте ребёнка, помогайте ему в выражении его чувств и эмоций, не критикуйте его действия («ну ты сам виноват, носил ему самокат всё лето, вот он и привык тебя использовать»). Потом обнимите и скажите, что вы всегда на его стороне, что готовы помочь ему разобраться в этой ситуации и благодарны, что он поделился с вами, что это не только его проблема.

#### 2. Если для ребёнка это не очень травматичный опыт, можно проиграть с ним разные ситуации взаимодействия с агрессором. Например такие:

* Игнорирование. Иногда это лучший вариант. Просто спокойно вытащить руку и уйти. Часто пристают именно в поисках внимания, а если его не получают, то переключаются на что-то иное.
* Вербальное противодействие. Встать в полный рост, посмотреть прямо в глаза и спокойно сказать: «Перестань!», «Я не буду играть с тобой!», потом так же спокойно уйти.
* Максимальное ограничение контакта с агрессором. Общаться с друзьями. Обычно в саду есть кто-то, с кем ребёнок близок. Когда ты в команде, то уже не так страшно.

**3. Самое главное — донести до ребёнка, что если ситуация выходит из-под контроля, нужно сразу же рассказать взрослому и что это не будет являться ябидничеством.**

У нас в стране есть стигма «ябеды» и здесь надо чётко объяснить, что ябедничание это жалобы в безопасных для всех ситуациях: «А Вася под стол козявку приклеил, а Маша не спала в тихий час». А когда кому-то больно и неприятно, то значимый взрослый всегда должен быть в курсе ситуации, чтобы прийти на помощь. В саду значимый взрослый — это воспитатель.

Ну и, конечно, необходимо поговорить с воспитателем. Узнать, в курсе ли она ситуации (вполне может быть, что понятия не имеет) и что предпринимается, чтобы эту ситуацию исправить. **Доброжелательность и сотрудничество с воспитателем — лучшая помощь ребёнку, который остаётся под присмотром этого человека каждый день**

От угроз расправы лучше воздержаться. Кроме того, если эмоции под контролем, можно поговорить с родителями второго ребёнка. Основное урегулирование ситуации в этом возрасте происходит всё-таки между взрослыми людьми.

**А вот с подростками, несколько по другому.**

* Первое, что нужно сделать – если уже доказано, что это травля, газлайтинг- **хватать его и выдергивать из этой группы,** анализ, разучивание групповых ролей, работа с самооценкой – все это потом. А сначала – выдернуть его из этой среды. Потому что роль козла отпущения, в отличие от всех остальных позитивных ролей, разрушает личность. И чем дольше он в этой роли пребывает, тем больше разрушается личность.
* Учить жестко устанавливать и отстаивать личные границы. Т.е учить(воспитывать) **ассертивному поведению –** (поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим). Умению выдавать эмоции, которые внутри нас не разрушая все вокруг и не оставлять их в себе. С какой эмоцией будет поставлена граница, такая и реакция будет. Человек достоин уважения!
* Нельзя действовать по принципу «промолчу», то запускается ядерный реактор. Если не научится отстаивать свои личные границы, то «бомба замедленного действия» рванёт.
* Нужно *отговориться.*

**ФРАЗЫ-защиты:**

- «Я тот, кто я есть и никто не должен меня судить»

- « Я злюсь, (меня бесит),что ты так говоришь про меня».

- «Меня не касается это не как»

- «Ты не права, со мной так нельзя»

- «Нельзя надо мной так шутить»

- «Нельзя про меня такое говорить»

-« Вы не имеете права так со мной говорить»

* + **Для 5-9-летних детей очень важно суметь в ответ на обзывание выкрикнуть отговорку – своеобразную защиту от словесного нападения.**
	+ « Черная касса – Ключ у меня,
	+ кто обзывается – сам на себя!»
	+ «Чики-траки –стеночка!»
	+ (Ребенок рукой ставит преграду между собой и обзыванием.)
	+ «Шел крокодил, твое слово проглотил,
	+ А мое оставил!»
	+ «Кто обзывается – сам так называется!»
	+ - Дурак!
	+ -Приятно познакомиться, а меня Петя зовут».
	+ Все отговорки стоит произносить спокойным,
	+ доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке.

**[https](https://травлинет.рф/)**[**://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/**](https://травлинет.рф/) **- Помощь школьникам, родителям и специалистам бороться с травлей.**

5«Самое большое счастье, которое может выпасть в жизни – это счастливое детство» Агата Кристи.

**Как научить новой роли волшебника родитель помогает найти ему что-то интересную, головоломку.**

Что нужно, чтобы не допустить травли

Не зацикливаться на одной роли. Устроить так, чтобы ваш ребенок попробовал на себе несколько ролей. Чем больше у него опыта пребывания в разных ролях - если он где-то был лидером, где-то волшебником, где-то экспертом, тем меньше шансов у него попасть в позицию козла отпущения.

Как распознать травлю

**Профилактика.**

Чем больше у ребенка пребывания в разных ролях, тем меньше он попадет в роль КО.

**Кто в зоне риска. То у кого одна роль**

- ребенка, которого считали самым, самым, но пришел в другой коллектив и там его не замечают. Он сдувается и его начинают гнать.

- резко чем то отличается, выделяется от группы. Если он может себя предложить в какой то роли, шута, тогда его признают

-Дети с неадекватной самооценкой, ее делаю родители, она не совпадает с тем, что он из себя представляет. Формирование у ребенка адекватную самооценку. Устойчива и высокая так и низкая. С высокой самооценкой- это случайность какая то Я очень крут и идет дальше.

 С низкой самооценкой что то с ним произошло он подумает, да подругому и недолжно и быть так должно было этому случиться все идет по плану.

Когда скачущая, это нехорошо.

**И ещё раз насчёт позиции «дай сдачи».**

Я искренне за самозащиту и умение постоять за себя. Мне кажется, тут стоит сделать акцент на том, что физическую силу можно и даже нужно применять, если ты сделал всё возможное, чтобы избежать драки. Сила внутри, а не в кулаках. Да, иногда они нужны, но это последняя инстанция (и не в шесть лет). Мы своим примером можем показывать детям, что необходимо вступаться, если обижают кого-то рядом, не позволять себе и никому другому шутить (а уж тем более издеваться) над слабыми, особенными, животными, стариками.

 **И ещё,** мне кажется, **очень важно разговаривать про самого агрессора**. Рассказать ребёнку, что, скорее всего, этим детям плохо внутри, потому что с ними или не разговаривают или разговаривают совсем не так, как стоило бы. Говорить о том, что они не умеют проживать свои чувства и эмоции. А так как им никто не помогает, то они часто не понимают, как себя вести и что говорить. Именно поэтому они иногда таким неприятным образом ищут дружбы и внимания.

Кто знает, может, в один день, если у вашего ребёнка будет внутренняя сила и желание, то он сможет подойти к тому самому «ужасному Васе», предложить ему игрушку или яблоко или позвать в игру и тем самым изменить мысли и линию поведения этого маленького человека, помочь ему найти дружбу и обрести внимание совсем другим ненасильственным способом.

***Как можно и нужно реагировать на обзывание***

* + *Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания. Не отзываться до тех пор, пока не обратиться по имени. Или: «Меня вообще-то Ваней зовут. А ты разве меня звал?»)*
	+ *Отреагировать нестандартно (можно согласится с прозвищем: « Да, мама тоже так считает, что я чем-то похож на сову» или посмеяться вместе: «Да такая у нас фамилия, так дразнили и моего дедушку».*
	+ *Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «почему ты хочешь меня обидеть».*
	+ *Не поддаваться на провокацию. Не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».*
	+ *Не позволять собой манипулировать. Например, всем известен прием «брать на слабо» При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что он «трус», ставя его перед выбором: или согласиться с тем, что от него требуют, или же остаться в глазах окружающих «хлюпиком». Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.*
	+ *Ответить. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.*
	+ *Отговориться. Для 5-9-летних детей очень важно суметь в ответ на обзывание выкрикнуть отговорку – своеобразную защиту от словесного нападения.*
	+ « Черная касса – Ключ у меня,
	+ кто обзывается – сам на себя!»
	+ \*\*\*
	+ «Чики-траки –стеночка!»
	+ (Ребенок рукой ставит преграду между собой и обзыванием.)
	+ \*\*\*
	+ «Шел крокодил, твое слово проглотил,
	+ А мое оставил!»
	+ \*\*\*
	+ «Кто обзывается – сам так называется!»
	+ \*\*\*
	+ - Дурак!
	+ -Приятно познакомиться, а меня Петя зовут».
	+ Все отговорки стоит произносить спокойным,
	+ доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке.

5«Самое большое счастье, которое может выпасть в жизни – это счастливое детство» Агата Кристи.