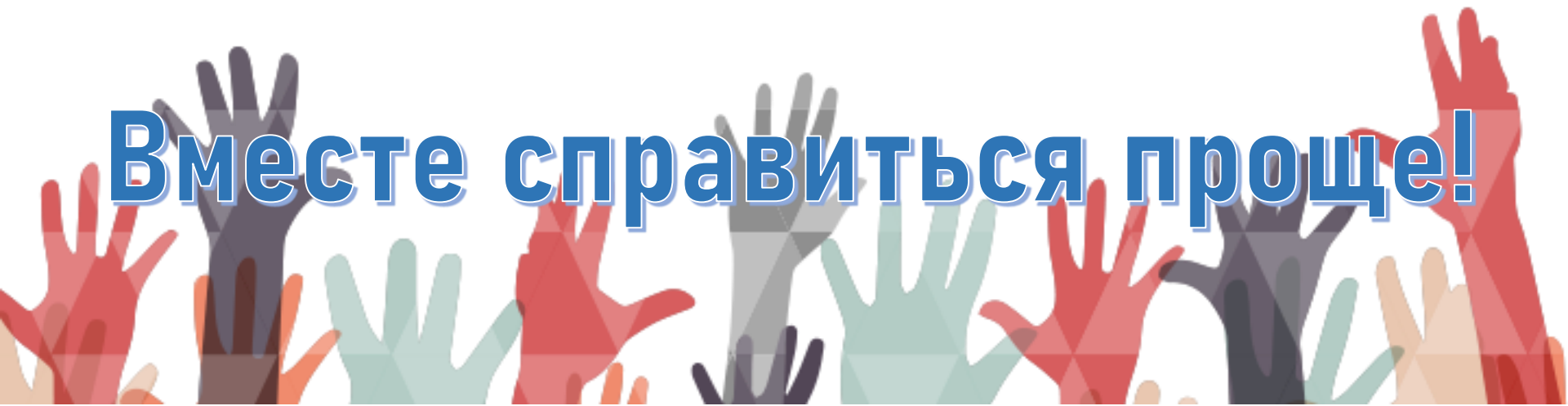


БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:

КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЗНИКШУЮ ОПАСНОСТЬ



Вместе справиться проще!





Что же такое буллинг?

- Понятие «Буллинг» в школе (от англ. bullying – запугивание, травля)- это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить. Это психологический террор, он предполагает затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Травлю организует лидер, иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями/наблюдателями.



Какие существуют виды буллинга?



- **физический** – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);



- **вербальный** – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;



- **социально-психологический** – буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);

- **экономический** – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;



- **кибербуллинг** (от англ. – cyberbullying) или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту. Предполагает распространение слухов и ложной информации, взлом личных страниц, отправку негативных сообщений и комментариев.





Признаки буллинга

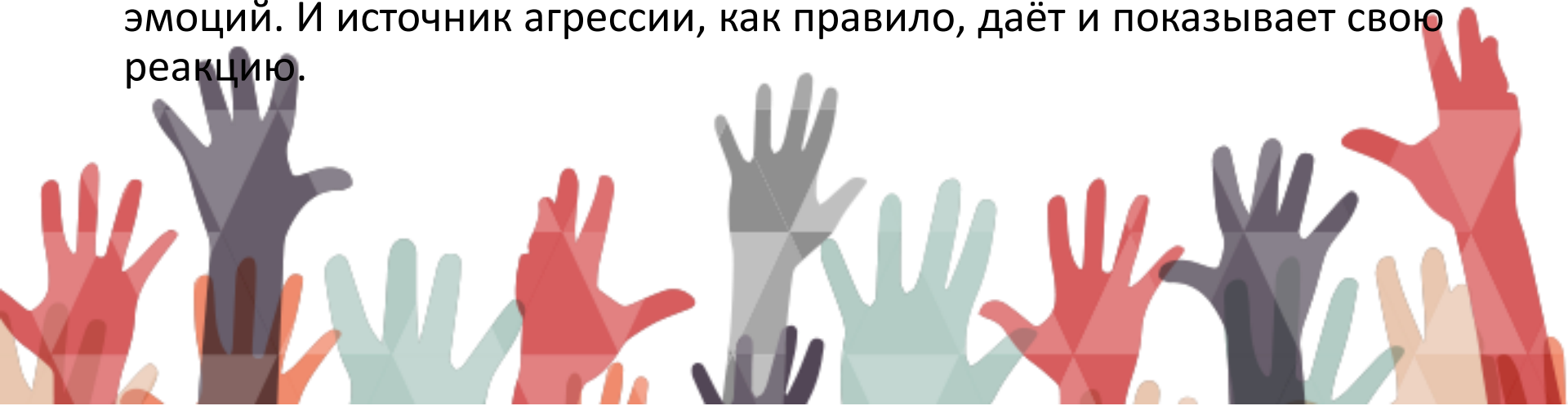
- **Заметные** - физическая и словесная агрессия (удары, пинки, обзывание, грубости и т. п.).
- **Скрытые** - наличие одиноких, ни с кем не общающихся в классе детей, группировок, постоянно подавленное настроение у кого-то из детей, слезы, необъяснимые перемены настроения, отсутствие желания ходить в школу, внезапное падение интереса к учебе и тому подобное.





Основные характеристики буллинга

- 1) Неравенство сил жертвы и агрессоров. Именно этим травля отличается от конфликта, в котором силы участников примерно равны. Что касается буллинга, то его источники, то есть зачинщики заведомо знают, что объект насмешек не сможет ответить на агрессию и дать отпор.
- 2) Повторение эпизодов агрессии. Буллеры не ограничиваются одной-двумя нападками, они совершают их периодически и регулярно, чтобы утвердиться в своей позиции.
- 3) Ожидание реакции от жертвы. Агрессоры задирают, ожидая закономерного ответа в виде слёз, обиды и выражения прочих эмоций. И источник агрессии, как правило, даёт и показывает свою реакцию.



Причины буллинга

- 1) психологические (личность агрессора, так называемого буллера, и жертвы);
- 2) социальные (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх);
- 3) педагогические (микроклимат класса, школы). Не последнюю роль здесь играет позиция учителя. Ребенок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки в адрес учеников.
- 4) семейные (недостаток родительской любви и внимания, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).



К мотивам буллинга можно отнести:

- зависть;
- месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- самоутверждение в коллективе;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.



Роли участников буллинга:

- Инициатор (агрессор);
- Помощник инициатора;
- Наблюдатель;
- Защитник жертвы;
- Жертва.

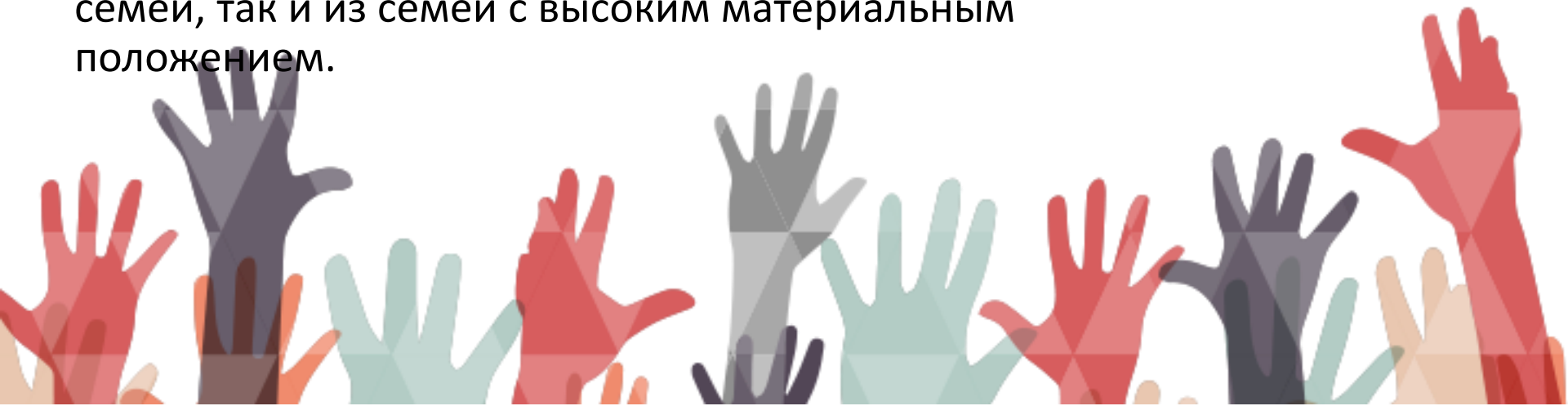
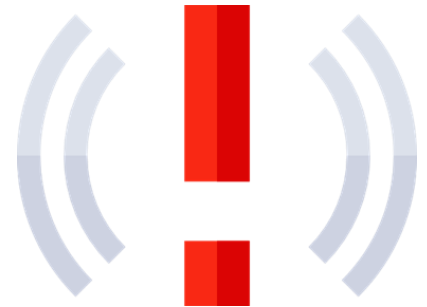


АГРЕССОРЫ

Потенциальный буллер – это человек:

- с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
- стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
- агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию;
- чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

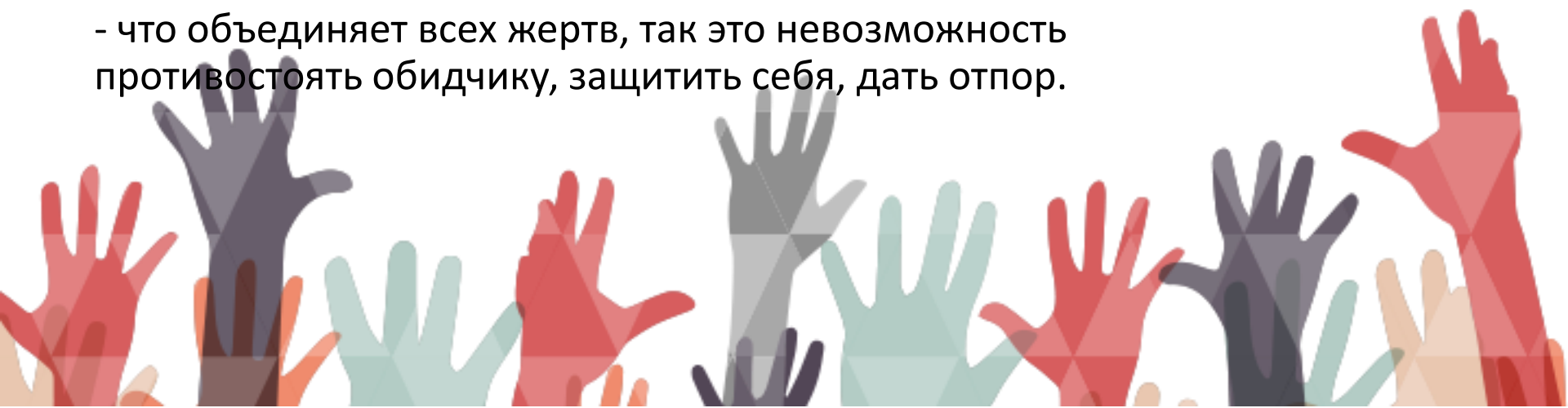
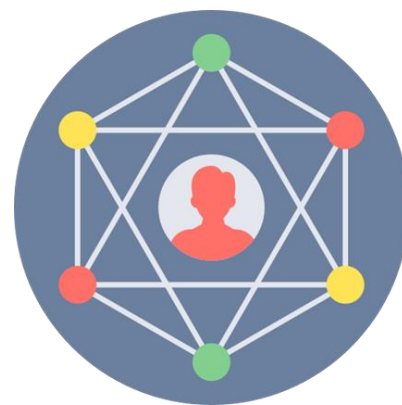
Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.



ЖЕРТВЫ

Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:

- с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.);
- с низким интеллектом и проблемами в учебе;
- «любимчики» учителей или наоборот изгои.
- что объединяет всех жертв, так это невозможность противостоять обидчику, защитить себя, дать отпор.



НАБЛЮДАТЕЛИ

- Малейшее одобрение преследования – усиливает страдания жертвы и служит подкреплением для агрессора; во многом внимание свидетелей и является мотивом такого поведения.
- В то же время неодобрение травли и попытки защитить жертву имеют важнейшее значение для ребенка, которого обижают.
- Могут бояться вступить за жертву и из страха присоединиться к агрессору – ощущать за это стыд, вину, обесценивание ситуации и снижение эмпатии.
- Ощущают небезопасность среды; боятся потерять свой статус, тоже стать жертвой и лишиться имеющейся безопасности.



Почему дети не обращаются за помощью?

- Хочет справиться с этим самостоятельно
- Дети могут бояться реакции от обидчика
- Опасается, что накажут за слабость
- Чувствуют, что никто о них не заботится
- Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут.



Влияние буллинга на его участников и последствия

-Что получает **агрессор** в ситуации травли? Опять же, ощущение собственной «крутости», безнаказанности, «всемогущества». В дальнейшем это приводит к ещё большему развитию деструктивных, т.е. разрушающих личность качеств, девиантному поведению и как следствие – постановке на учет в Комиссию по делам несовершеннолетних и проблемам с полицией.

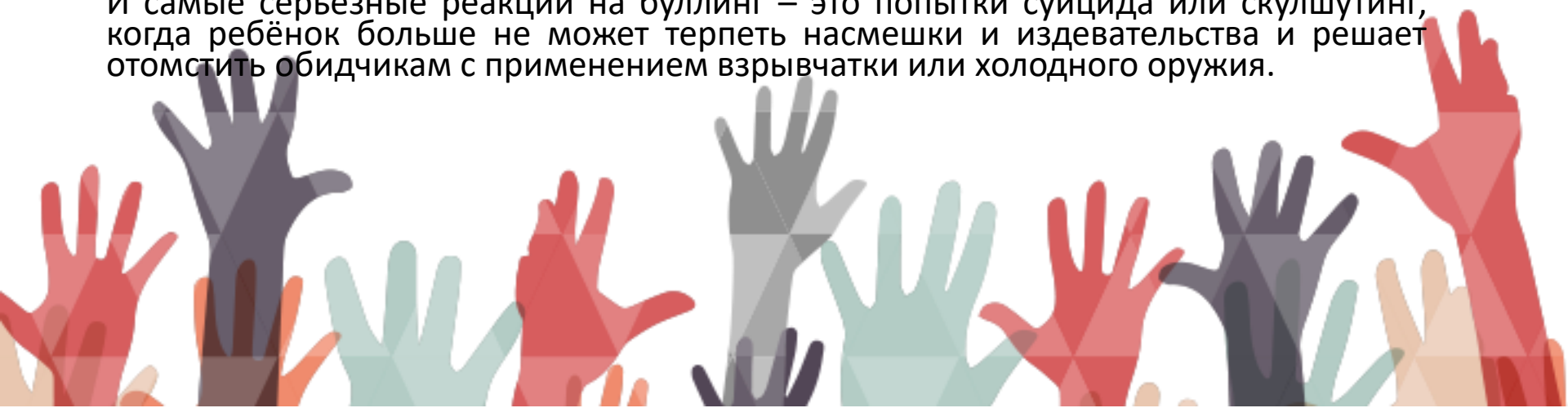
- Что получают **наблюдатели** буллинга? Стыд и чувство вины за то, что не помогли жертве, проявили слабость.

- Самая тяжелая психологическая травма наносится **жертве** буллинга. Даже через много лет, будучи уже взрослыми, жертвы помнят все свои болезненные переживания, связанные с травлей.

У жертвы травли начинают проявляться психосоматические расстройства: частые головные боли, проблемы со сном и аппетитом, могут обостриться хронические заболевания.

Плюс к этому – депрессивные расстройства, повышенная тревожность, невротические проявления.

И самые серьёзные реакции на буллинг – это попытки суицида или скулшутинг, когда ребёнок больше не может терпеть насмешки и издевательства и решает отомстить обидчикам с применением взрывчатки или холодного оружия.



РОЛЬ ВЗРОСЛЫХ

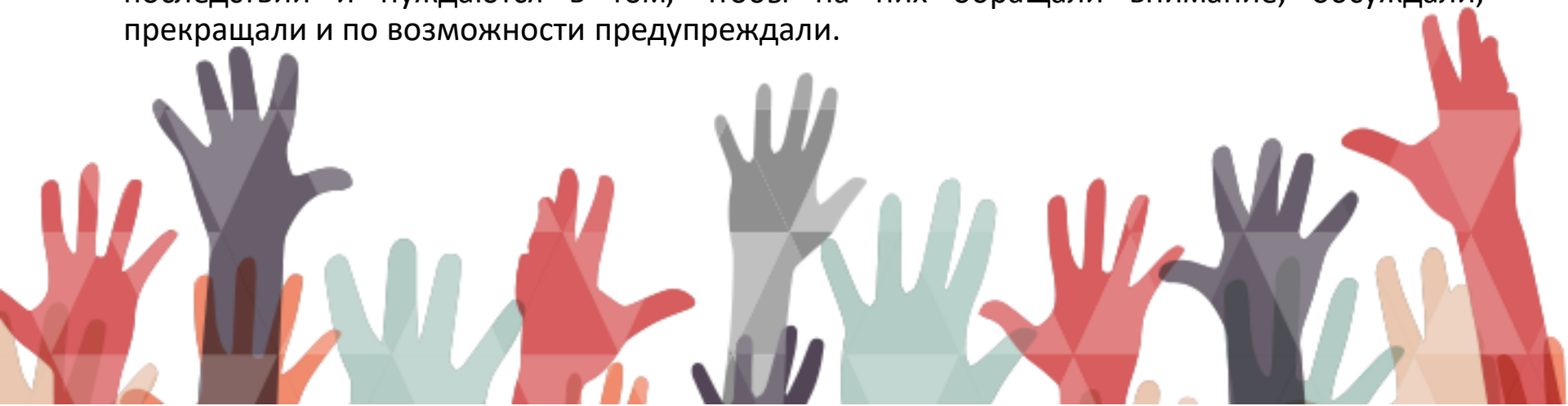
Если учителя и родители не реагируют на травлю, то у детей снижается способность к сочувствию, они привыкают к своей пассивности, ухудшается социальный климат в коллективе, в обществе растет молчаливое пассивное большинство, готовое принимать насилие в свой адрес.

Буллинг отвлекает на себя внимание детей, мешая им учиться; портит психологический климат в классе, не давая сотрудничать и решать учебные задачи совместно.

Учитель, не пресекающий буллинг, чувствует беспомощность, бессилие, некомпетентность, неэффективность, напряжение, снижение мотивации, что ведет к профессиональному выгоранию.

Учителю важно помогать детям поддерживать позитивную атмосферу взаимной поддержки в классе, придумать правила реагирования на ситуации травли.

Ситуации травли не являются нормой, вызывают множество серьезных негативных последствий и нуждаются в том, чтобы на них обращали внимание, обсуждали, прекращали и по возможности предупреждали.

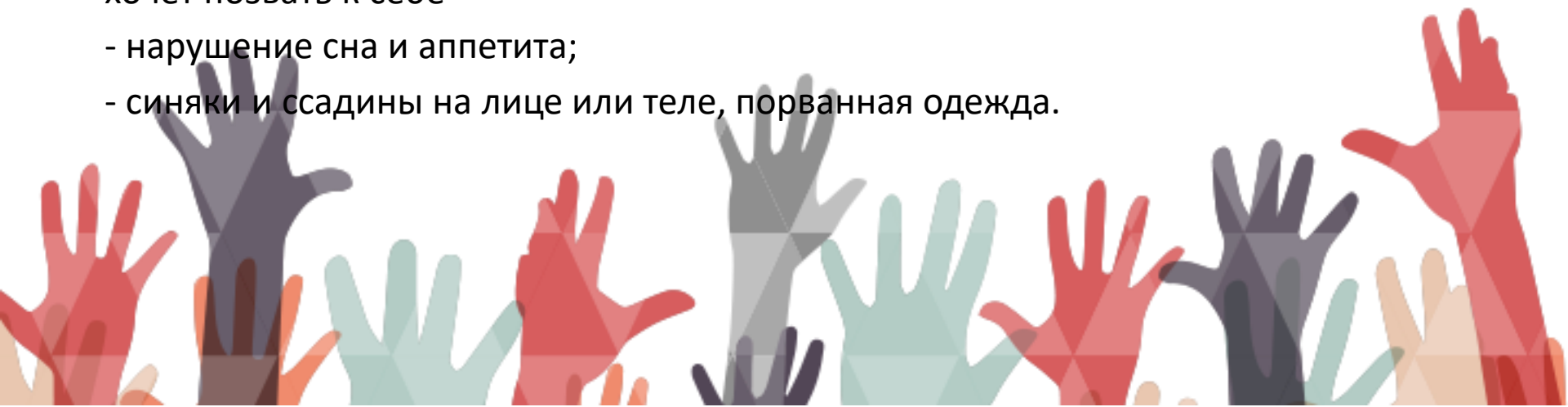


Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе.

Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребенок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие **признаки**:

- ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
- возвращается из школы подавленный;
- часто плачет без очевидной причины;
- ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе
- нарушение сна и аппетита;
- синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

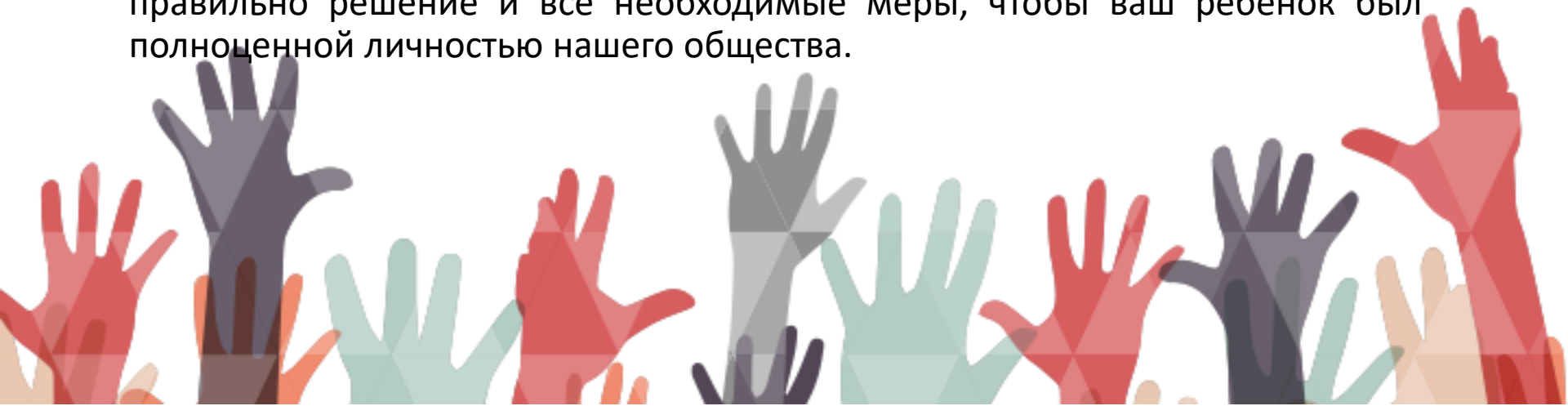


Рекомендации для родителей, чей ребёнок подвергается травле в школе

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).
- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой буллинга.
- Сообщите о ситуации классному руководителю, психологу.
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.
- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома.
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».



- Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне.
- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно.
- Выступая на родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в группе.
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать недовольство папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.
- Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильно решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.



Фразы, которые помогут вам начать диалог с ребенком

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

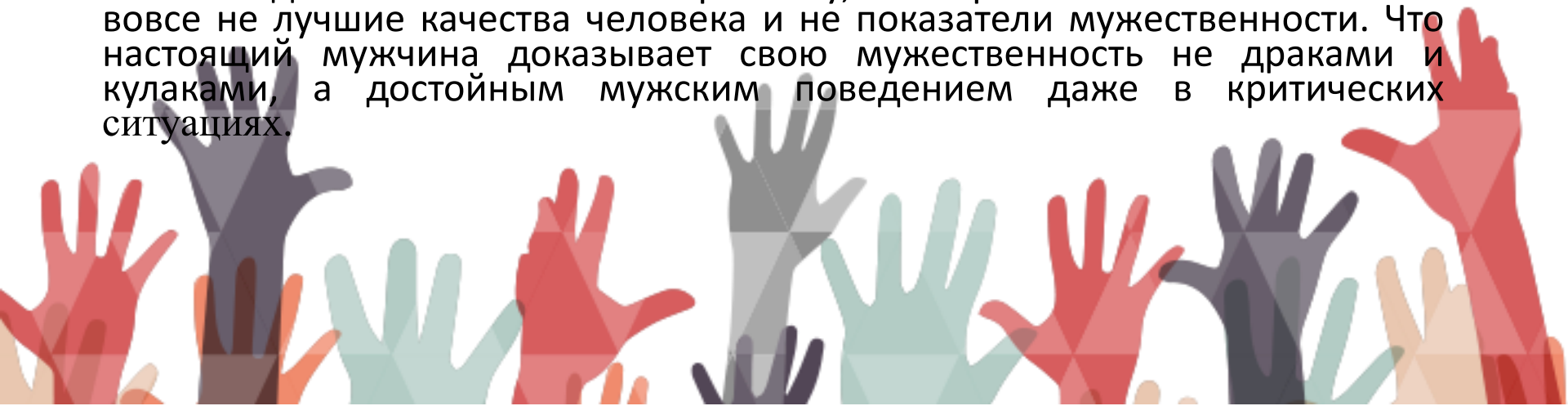
«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они вовремя смогли попросить о помощи в случае школьного насилия.



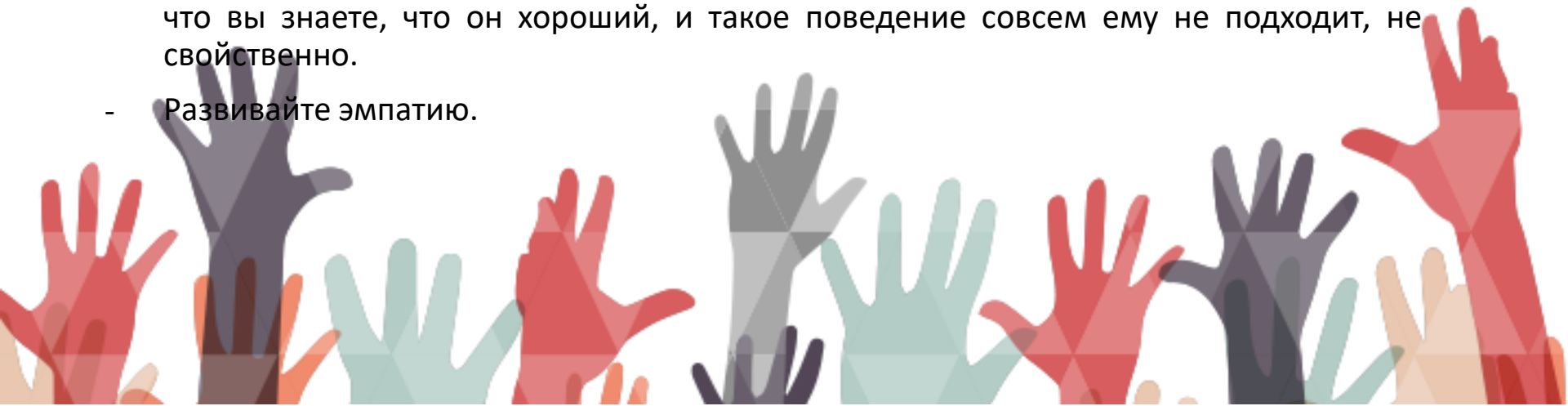
Что делать, если твой ребёнок — буллер?

- Родителям необходимо понять причину – почему ребенок стал буллером.
- Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на слабых одноклассниках. Такому ребёнку нужна помощь специалистов, но главное проанализировать, что происходит в вашем доме.
- Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.
- Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей.
- Необходимо помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности. Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.



Как этого добиться?

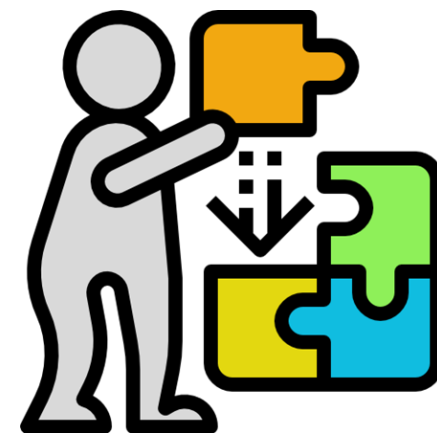
- Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что, беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга. Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок плохой. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
- Развивайте эмпатию.



ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

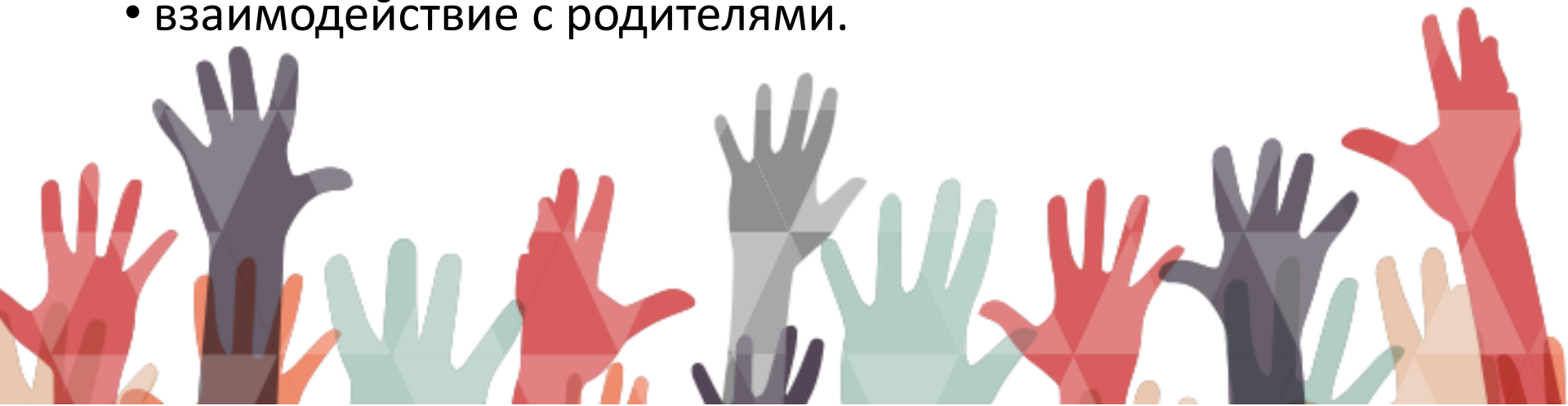
Работа с качеством психолого-педагогического процесса в целом:

- повышение эффективности классного руководства;
- тренинги командообразования, социальных навыков в классе;
- включение родительского сообщества в жизнь школы;
- своевременное обращение к школьному педагогу-психологу или социальному педагогу за помощью;



ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

- информирование взрослых о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях;
- единые правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике;
- обучение педагогов;
- групповые занятия с детьми;
- оказание помощи жертвам буллинга;
- взаимодействие с родителями.



Правила профилактики буллинга:

- Не игнорировать, не преуменьшать значение.
- Занять четкую и недвусмысленную позицию.
- Разговор с буллером.
- Разговор с жертвой буллинга.



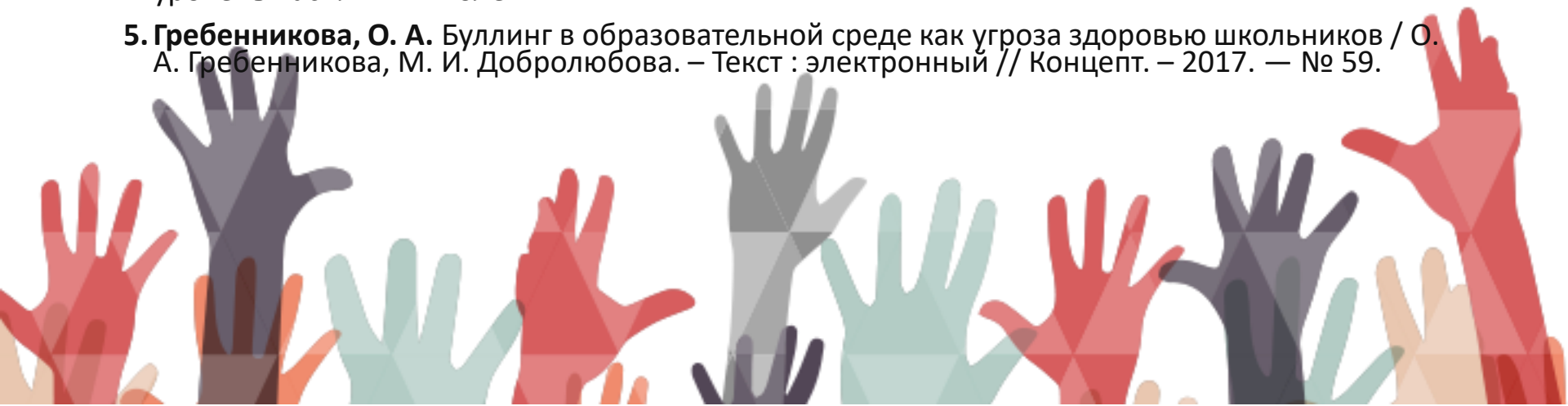
И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли (на что обратить внимание)?

- Интересоваться жизнью и проблемами ребёнка;
- Уделять внимание его взаимоотношениям с членами семьи и сверстниками;
- Настаивайте на общении ребенка с людьми вне Интернета;
- При необходимости обращайтесь к специалистам;
- Постарайтесь наладить контакты с педагогами;
- Пригласите одноклассников в гости, особенно тех, кому ваш ребенок симпатизирует;
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка, объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства; помочь ребёнку стать членом учебного коллектива, а не просто ходить учиться;
- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (пожелать хорошего дня утром перед уходом в школу, отмечать дни рождения, различные достижения и т.д.);
- Прикасайтесь к подростку как можно чаще - берите за руку, обнимайте, гладьте по голове.
- Говорите, что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.



Полезная литература

1. **Белевич, А.** Буллинг в школе: как распознать и противодействовать / А. Белевич, М. Малыгина. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2021. — № 5. — С. 95-101. Каковы типичные реакции учителей и родителей при столкновении с буллингом? Что следует делать в подобной ситуации? Какие стратегии борьбы со школьной травлей успешны, а какие — нет?
2. **Бетчер, Т. И.** Пришли в школу буллинг с троллингом / Т. И. Бетчер. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2018. — № 6. — С. 40-47. Размышления автора о проблемах школьной травли.
3. **Бутова, В. О.** Моббинг и буллинг / В. О. Бутова. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2017. — № 8. — С. 99-105. О методах профилактики школьного насилия. Что делать учителям и семье, если ребёнок стал жертвой или, наоборот, агрессором?
4. **Вавилова, А.** Локальный акт и план мероприятий по профилактике травли в школе / А. Вавилова, А. Фокина. — Текст : непосредственный // Справочник руководителя ОУ. — 2019. — № 7. — С. 20-34. Чтобы организовать профилактику травли, школе нужно разработать Правила противодействия буллингу и план мероприятий. В него нужно включить обучение педагогов и родителей, как обнаружить признаки травли. В статье есть готовые памятки для учеников, родителей и учителей, образец анонимной анкеты для учеников, чтобы определить уровень насилия в школе.
5. **Гребенникова, О. А.** Буллинг в образовательной среде как угроза здоровью школьников / О. А. Гребенникова, М. И. Добролюбова. — Текст : электронный // Концепт. — 2017. — № 59.



6. Ильин, В. А. «Травля – явление системное» : [беседа с доктором психологических наук, профессором кафедры социальной педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета Валерием Александровичем Ильиным / записала Н. Двоскина]. — Текст : непосредственный // Школьный психолог. — 2019. — № 1-2. — С. 48-50.

Ситуации травли могут приводить не только к психологическим травмам, но и к трагедиям с человеческими жертвами. Все это побуждает внимательно рассматривать возможности психологических служб в системе образования.

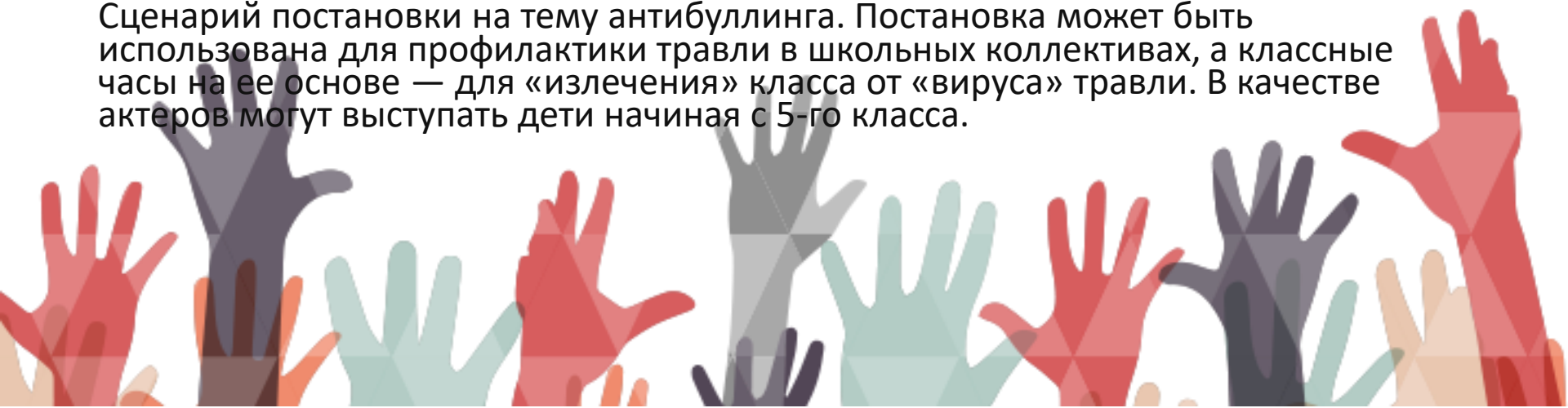
7. Кривцова, С. В. Как противостоять буллингу / С. В. Кривцова. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2018. — № 4. — С. 86-94.

Сущность буллинга, виды. Факторы, способствующие детской травли. Система мер по созданию безопасного психологического пространства школы.

8. Лахмытко, Н. М. Как остановить травлю в школе. Понятие моббинга (методические рекомендации для заместителей директора по УВР, классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов) / Н. М. Лахмытко. — Текст : непосредственный // Методист. — 2015. — № 3. — С. 56-59.

9. Молоканова, К. Сказка об Обижалке. Один из методов работы с буллингом в школе / К. Молоканова. — Текст : непосредственный // Школьный психолог. — 2019. — № 7-8. — С. 9-15.

Сценарий постановки на тему антибуллинга. Постановка может быть использована для профилактики травли в школьных коллективах, а классные часы на ее основе — для «излечения» класса от «вируса» травли. В качестве актеров могут выступать дети начиная с 5-го класса.



10. Петкевич, А. Изгой в классе. Время бить тревогу? / А. Петкевич. — Текст : непосредственный // Школьный психолог. — 2019. — № 5-6. — С. 30-31.

Ситуация ребенка-изгоя в коллективе — не сиюминутная проблема, и решается она не за один день. Задача педагога-психолога — не «зацикливаться» только на ребенке. Надо привлечь все заинтересованные стороны: родителей, учителей, учащихся класса.

11. Поленкова, И. Изгой в классе / И. Поленкова. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2019. — № 2. — С. 87-92. Причины и факторы, способствующие детской травле в школе. Рекомендации учителям и родителям о мерах предотвращения буллинга в детской и подростковой среде.

12. Чеснокова, А. В школе у моего ребёнка всё хорошо»... /А. Чеснокова. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2019. — № 1. — С. 93-96.

... так наивно думают многие родители. Они уверены, что если дети не рассказывают дома за ужином истории о том, как их обижали одноклассники, то можно не беспокоиться. Готовы ли дети обращаться за помощью к родителям в случае буллинга?

