

# Буллинг: причины, выявление, приемы эффективного реагирования, профилактика.



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ БУЛЛИНГА:

Наиболее общепринятым является определение, предложенное норвежским психологом Даном Ольвеусом: буллинг – это систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства участников ситуации по силе/власти/статусу.

Существуют также близкие понятия:

- Виктимизация
- Моббинг
- Виктимблейминг

Буллинг (травля) – очень болезненная и сложная тема для всех участников школьного сообщества. Практически у всех есть опыт встречи с ситуациями травли в той или иной роли, и этот опыт, как правило, травматичен, мало осознан и не привязан к последовательному алгоритму прекращения подобных ситуаций. Несмотря на множество зарубежных исследований, показывающих негативные последствия ситуаций травли как для непосредственных участников, так и для свидетелей буллинга, основной стратегией реагирования на эту тему в российском контексте является избегание и замалчивание.

# ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА

- Синяки, происхождение которых ребенок объясняет неохотно или невнятно;
- Поврежденные или потерянные вещи (включая одежду, книги, игрушки, электронику);
- Отсутствие желания ходить в школу, внезапное снижение успеваемости;
- Симулирование болезни, чтобы не идти в школу (головные боли или боли в животе);
- Избегание массовых мероприятий и встреч со сверстниками;
- Чувство беспомощности, снижение чувства собственного достоинства, более сдержанное или грустное поведение;
- Саморазрушающее поведение;

# ЧТО МЫ МОЖЕМ ЗАМЕТИТЬ?

Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия;

Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки;

Ученик на всех переменах один;

Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая;

С кем-то из учеников никто не хочет сидеть, он всегда один выполняет задания в малых группах;

# ЧТО МЫ МОЖЕМ ЗАМЕТИТЬ?

Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе;

В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого;

Один ученик отбирает вещи у другого: «просит» поделиться;

Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды, но это оказывается обманом.

# ФАКТОРЫ РИСКА

- дети с неприятными привычками (неопрятные, плаксивые, навязчивые, трусливые, заискивающие, жадные)
- дети, которые лучше общаются со взрослыми, чем со сверстниками
- физически слабые, в том числе инвалиды
- те, кого не любит учитель
- новенькие
- сензитивные (чувствительные)
- любые другие дети

# Одновременно индикаторами буллинга могут быть следующие психосоматические

- проблемы с концентрацией внимания,
- подавленность, угнетенное состояние,
- раздражительность,
- чувство неуверенности,
- повышенная чувствительность,
- кошмары,
- боли в желудке,
- усталость,
- отсутствие аппетита,
- бедность социальных контактов,
- симптомы страха, например, давление в области груди,
- приступы потливости,
- боли в спине, в затылке, в мышцах,
- нарушение сна.



# ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПРОБЛЕМОЙ БУЛЛИНГА?

- \* Негативные последствия (непосредственные и отсроченные) для всех участников, в том числе наблюдателей;
- \* Изменение климата группы;
- \* Возможность совершения криминальных действий и попыток суицида;

# МИФЫ О БУЛЛИНГЕ

- В буллинге участвуют только дети из социально неблагополучных семей;
- Буллинг возжен лишь у слабого педагога;
- Буллинг проходит сам, это просто одна из подростковых проблем;
- Ответственность за буллинг лежит на школьном психологе;
- Травля является и всегда будет оставаться нормальной составляющей взросления;

# МИФЫ О БУЛЛИНГЕ

- Учителям легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто – жертва травли;
- Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались;
- Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается;
- В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы;
- «Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок;

# ВОПРОСЫ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист (например, социальный работник) проводит анализ ситуации, формирует группу помощников и принимает решение о необходимых мерах.

## Вопросы интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?

# ВОПРОСЫ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, здоровьем и т. д.?

# ВОПРОСЫ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): 0 --- 5 --- 10
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: 0 --- 5 --- 10
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

# АНКЕТА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БУЛЛИНГА

## У нас в классе:

- Сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию;
- Демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов;
- Смеются над кем-то, плохо отзываются;
- За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке;
- Регулярно прячут или портят чьи-то вещи (школьные принадлежности, велосипед ...);
- Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в игры, не приглашают на дни рождения и т.д.;

# Факторы, способствующие буллингу в школе:

- Отсутствие контроля за поведением на переменах и в «горячих точках»: раздевалках, столовой, укромных углах и т.д.;
- Позиция безразличия в отношении насилия со стороны сверстников - они не знают, что делать и не верят, что можно помочь;
- Равнодушие как установка педагогов;
- Отсутствие знаний и навыков профилактики а также взаимодействия с конфликтным/агрессивным поведением;



► Избегать обвинительного поведения

«Как же ты решился  
его ударить?»



вместо

«Почему  
ты его ударил?  
Тебе не стыдно?»

# Как не спровоцировать травлю?

«Вам нужно  
остаться вдвоем  
и придумать  
как решить  
эту проблему»



вместо

«Прекрати!  
Я тебя  
наказываю!»

# Как не спровоцировать травлю?

«По-твоему,  
как она  
себя чувствует?»

ВМЕСТО



«Посмотри!  
Ты довел  
её до слез!»

# Как не спровоцировать травлю?

«Что ты мог бы сделать, чтобы исправить ситуацию?»

Вместо



«Лучше подумай, как ты это объяснишь директору!»

# ЧТО ДЕЛАТЬ? (3 УРОВНЯ РАБОТЫ)

1. Изменить правила школы в отношении случаев буллинга и неуклонно выполнять принятые правила. **Принцип: Ни один случай буллинга не должен остаться безнаказанным;**
2. Научить педагогов, прежде всего, классных руководителей, программам работы со случаями буллинга в классе. **Принцип: Раннее вмешательство предпочтительно;**
3. Включить в план работы психолога систематическую работу с жертвами буллинга и их родителями. **Принцип: Ученик не должен остаться один на один с насилием;**

# Школьный порядок работы с буллингом

- ▶ 1. Ученик (жертва буллинга) / друг или просто одноклассник жертвы / родитель жертвы обращается за помощью к учителю. Учитель благодарит за обращение, говорит о важности такого поступка. В этот же или на следующий день обращается к психологу и вырабатывает план и сроки конкретных действий, информирует родителей жертвы буллинга.
- ▶ 2. Беседа с жертвой буллинга (определение наличия/отсутствия буллинга).
- ▶ 3. Беседа с обидчиком (выяснение – Как ты решился на это? Как ты думаешь, как он/она себя чувствует? А как ты считаешь, это травля или нет? Давай проверим – по признакам).
- ▶ 4. Обращение учителя к психологу ОУ. Планирование мер.

# ДЕЙСТВИЯ НА УРОВНЕ ШКОЛЫ

- **I. Повышение уровня коммуникативной культуры в школе: учить всех, как обходиться с буллингом (улучшать взаимодействие между учащимися и взрослыми в школе)**
- Повышение квалификации администрации школы по вопросу предотвращения буллинга. В школе должны быть разработаны правила поведения для всех учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно. В школе также создается Антибуллинговый комитет/ Этический комитет, Совет Отцов, Совет справедливости и т.п.
- Повышение квалификации администрации по созданию позитивной школьной атмосферы

# ДЕЙСТВИЯ НА УРОВНЕ ШКОЛЫ

## **II. Совершенствование компетенций противодействия агрессивному поведению у педагогического и технического персонала школы**

- Учителя должны уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительными.
- Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителей, когда речь идет о буллинге.
- Учителя должны научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
- Учителя должны научиться конструктивно конфронтировать с агрессией.



# ДЕЙСТВИЯ НА УРОВНЕ ШКОЛЫ

- Учителя должны опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллингвый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
- Учителя должны знать, какие факторы способствуют буллингу.

- Обучение персонала проводится систематически в форме тренингов.

Они предназначены для всех взрослых, находящихся в зоне возможных конфликтов: от водителя автобуса, охранника, уборщицы до родителей, учителей и администрации.

### III. Формирование у учащихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес

#### **Дети должны уметь и быть готовы:**

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;
- вести себя уверенно;
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если это необходимо;
- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

# Что делать психологу?

- 1. Рассказать о буллинге администрации и педагогическому коллективу;
- 2. Выслушать мнение каждого учителя и занять согласованную позицию в отношении противостояния буллингу;
- 3. Помочь учителям оформить позицию в конкретные правила и санкции;
- 4. Помочь администрации в создании специального органа: антибуллингового комитета или совета справедливости;

# Как правильно работать с родителями?

- Не передавать им всю ответственность
- Не звонить, пока у вас не сложился какой-то конкретный план (родители буллера редко могут помочь, родители жертвы не должны чувствовать ваше бессилие)
- Рассказывать на собраниях о буллинге и позиции школы заранее, в начальной школе
- Применять методику «Без обвинений» с участием родителей

# Как правильно работать с учителями?

- Рассказать о буллинге, научить распознавать маркеры буллинга
- Побудить каждого занять личную позицию
- Рассказать о действиях учителей, которые невольно могут спровоцировать буллинг
- Рассказать, что им делать
- Вести регулярную супервизионную группу по данной проблеме

# Действия учителей

- **Не игнорировать, не преуменьшать значение**
- Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

# Действия учителей

- **Занять позицию**
- Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.



# Действия учителей

- **Разговор с классом**
- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покровы «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
- **Проинформировать педагогический коллектив**
- Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования, в Совет отцов, в церковь и т.д.

# Действия учителей

- **Пригласить родителей для беседы**
- Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ними тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.
- **Программа шефства**
- Система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

# Что не считается эффективным? (чего не следует делать)

- Перекладывать всю ответственность на психолога
- Переадресовать проблему родителям
- Провести мероприятие, акцию – вообще что-либо единовременное и краткосрочное
- Отправлять участников (жертву и буллера) к директору, требовать от буллера извинений
- Рекомендовать жертве не обращать внимания

# “БЕЗ ОБВИНЕНИЙ”. ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ЖЕРТВОЙ

- Интервью с жертвой (см. ниже текст интервью)
- Объяснить цель: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.
- Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.
- Не встречаться с группой помощников без согласия жертвы!

# РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА

Понять позицию родителей  
Войти в доверительные отношения с родителями  
(получить их разрешение на применение  
методики)

Рассказать о методе «Без обвинений» и его  
возможностях

# ПОДГОТОВКА И ИНФОРМИРОВАНИЕ ДРУГИХ

- Информирование других учителей
- Формирование группы примерно из 6 человек, в которую входят как буллеры, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки!
- Планирование мероприятий

# ВСТРЕЧА С ГРУППОЙ ПОМОЩНИКОВ

- Основное послание: *«У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»*
- Установка:
- Объяснить, в чем проблема (моя проблема), **никого не обвинять**
- **не дискутировать по поводу прошлого**
- **никого не наказывать**, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
- что может сделать каждый человек из группы?  
**Никаких обещаний!**
- Вы сможете это сделать! передать ответственность группе.
- Провести повторный разговор примерно через неделю

# ВТОРОЙ РАЗГОВОР С ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

Узнать, какие произошли перемены, и  
какое сейчас самочувствие  
Еще раз проверить, какие  
возможности влияния на ситуацию  
есть у жертвы



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ С КАЖДЫМ ЧЛЕНОМ ГРУППЫ



Через неделю проводятся индивидуальные беседы со всеми членами группы:

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы.

Если есть успехи, повторить встречи через 6 недель для подведения итогов и заключительного праздника.

# ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- Вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю.  
Вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома)

# ПОДДЕРЖАНИЕ КОНТАКТА С СЕМЬЕЙ ЖЕРТВЫ И УЧИТЕЛЕМ

- Через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения.
- Предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

# РАБОТА С РЕСУРСАМИ

Ресурсы это все то, что нас поддерживает и помогает идти вперед.

Ресурсы могут быть внутренними и внешними.

Внутренние ресурсы – это наши состояния, умения, убеждения, знания и т.д.

Внешние ресурсы – это другие люди, деньги, информация и т.д.

Упражнение “поиск ресурса”

**Спасибо за внимание!**