

Буллинг и моббинг



Выполнил студентка 4 курса группы ЗФ-409-072-4-1Мг,
Иванова Ирина Сергеевна

Буллинг – (англ. bullying) травля, преследование, направленная агрессия, организованная кем-то из сверстников с привлечением нескольких сообщников. Остальная часть коллектива остается «непричастной», фигурирует в качестве наблюдателей.



Моббинг в школе – это психологическое притеснение группой учеников своего одноклассника, другого ребенка из школы или учителя. Отношения между группой агрессоров (мобберов) и их жертвой, предполагающие систематическое и целенаправленное преследование жертвы с целью «выжить» ее из класса или школы. Учитель также может сам стать моббером, начать применять психологический террор по отношению к классу.

- **Моббинг** — это систематически повторяющееся враждебное отношение одного или нескольких детей против ребёнка.

- **Буллинг** — понятие более жёсткое. Оно подразумевает под собой удовольствие, которое получают дети, применяющие физическую силу против ребёнка.



Формы буллинга:

- **психическая** - травля осуществляется с помощью разного рода унижений психологического плана: оскорблений, угроз, порочащих слухов (этим чаще грешат представительницы слабого пола), постоянной критики, насмешки, игнорирования, недоверия;
- **физическая**- когда агрессия проявляется в побоях, насилии, порче имущества – то есть прямом физическом насилии;
- **кибербуллинг**- форма травли, возникшая с развитием информационных технологий. Травля осуществляется через Интернет, телефон, с помощью СМС, комментариев в чатах и т.п.



Причины моббинга

Моббинг – это проблема **недостатка** нравственной и психологической **культуры** общества.

Небывалый всплеск моббинга по всему миру специалисты, работающие над этой проблемой (психологи, социологи, юристы и другие), объясняют целым рядом **остросоциальных факторов**:

- безработица,
- бедность,
- высокий уровень преступности,
- бесполезность и слабость законов,
- толерантное отношение к насилию, жестокости, невежеству и их пропаганда в СМИ,
- военные действия,
- отсутствие какой-либо практически действующей системы защиты прав ребенка.



Проблеме жестокого обращения в детской среде уделяется самое пристальное внимание.

Проявления насилия в детском саду отличается от насилия в школе. В начальной школе это группа детей, в дошкольном учреждении отдельные дети.

Очень редко группа детей, еще реже, когда вовлекается весь детский сад. В детском саду при насилии нет предварительной стадии обдумывания. Дошкольники не осознают до конца своих действий. Отсутствует понимание последствий и чувства вины. Оправданием насилия является незначительный проступок. Агрессивное поведение детей расходится с их словами

Как дети выбирают жертву для травли?

Стать целью травли очень легко – достаточно выделяться чем-либо среди сверстников. Это могут быть как внешние различия, так и поведенческие. Но стоит понимать: можно с детства носить очки или быть обладателем веснушек, но не давать себя в обиду. Дети подсознательно находят того, кто не способен за себя постоять и не окажет сопротивления.



Основные черты ребёнка, которого легко угнетать:

- Низкая самооценка
- Застенчивость, пугливость
- Мрачность, апатичность, незаинтересованность в том, что происходит вокруг
- Отсутствие хотя бы одного близкого друга среди сверстников
- Смирное принятие всего происходящего (в 90% случаев жертва буллинга никому не расскажет о том, что происходит)



Провокативные жертвы буллинга

Конечно, это не значит, что ребёнок напрашивается сам, ни в коем случае! Но его поведение настолько откровенно разнится с поведением сверстников, что подчас вызывает раздражение и непонимание даже у педагогов:

- Дети, которые плохо поддаются обучению и сильно отстают от остальных
- Подлизы и ябеды
- Сильно зависимые от родителей и гиперопекаемые
- Очень болезненные дети (из-за того, что редко появляются в компании, остальные дети от них отвыкают)

Как понять, что ребёнка обижают?

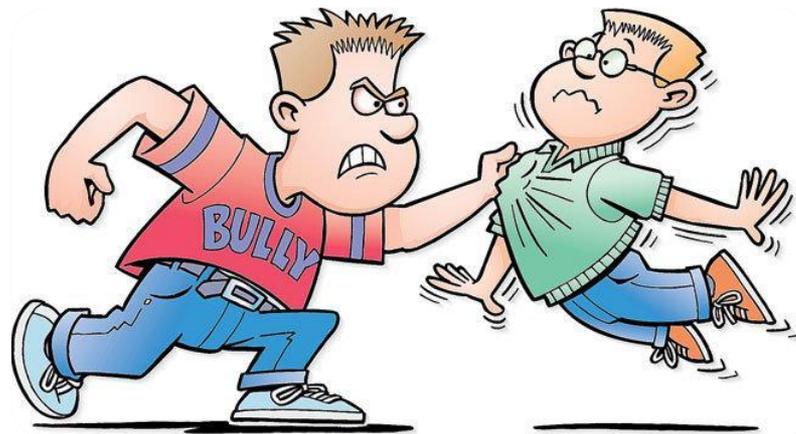
Если это касается детского сада и подготовительных занятий, то ребёнок, которого обижают сверстники, может и не будет откровенно отказываться туда идти, но будет рад любой возможности остаться дома.

После общения со сверстниками ребёнок подавлен и на предложение позвать кого-нибудь в гости всегда отказывается или отвечает, что некого.

Могут случаться беспричинные истерики и слёзы без очевидного повода.

Психология участников

Традиционно участников буллинга разделяют на: **Агрессоры**. Стремятся самоутвердиться за счет жертвы, получить удовольствие от ее боли. В их голове часто присутствует убеждение «если я могу причинить боль, сделать что угодно, значит, я сильнее». В некоторых случаях агрессорами выступают дети с, напротив, заниженной самооценкой, которые также пытаются самоутвердиться за счет жертвы и почувствовать себя лучше, значимее.





Жертва. Изгоем может стать любой ребенок при определенных условиях. Но обычно жертвами становятся тревожные, депрессивные дети, которые ведут себя не так, как все, имеют заниженную самооценку, редко стремятся общаться со сверстниками. Часто жертвы уверены, что им никто не поможет, если они попытаются воздействовать на агрессоров через учителей, других одноклассников и родителей, что обычно связано с их негативным жизненным опытом. И таких ситуаций много: 40% жертв молчат о том, что происходит.

Наблюдатель или союзник буллинга

В вопросе детской агрессии всегда есть третья сторона, и вина наблюдателя ничуть не меньше вины самого агрессора. Почему дети бездействуют или подключаются к травле понять довольно просто:

Страх оказаться на месте жертвы

Страх выделиться из толпы и легко поддаются чужому влиянию

Считают издёвки — развлечениями, а жестокость и грубость — нормой

Когда-то были на месте жертвы и теперь отыгрываются



Роль воспитателя

В детском саду дети обо всем рассказывают воспитателю. В школе насилие не всегда выходит за пределы коллектива, так как рассказчик будет считаться предателем. В детском саду воспитатель – арбитр. Он следит за недопустимой агрессией.

Все дети ждут реакции воспитателя. Воспитатель четко распознает формы агрессии и насилия. Он обязательно должен приучать детей справляться с агрессией внутри себя.



В детском саду у воспитателя власть, физическое превосходство. Все это удерживает детей от применения насилия. В силу явного превосходства любое вмешательство по сравнению с аналогичными действиями других педагогов оказывается несравненно более эффективным. Дети чувствуют это даже если воспитатель никак этого не проявляет.

Как бороться с буллингом?

Обращайте внимание на поведение ребёнка, чьей бы позиции он ни был: нападающий, наблюдатель или жертва – это нужно пресечь. Проблема буллинга, разрешённая на ранней стадии, будет иметь минимум последствий для психики ребёнка. Если же пустить всё это на самотёк, след останется неизгладимый, причём для всех участников конфликта. Если ребёнок агрессивен и не видит другого способа взаимодействия со сверстниками или младшими, кроме как унижать и бить, у него серьёзные проблемы, которые он не может сформулировать и обсудить.



Никогда не отмахивайтесь от жалоб ребёнка, даже кажущихся вам сущей безделицей. Проигнорировав её один раз, вы больше никогда не добьётесь откровенности и не узнаете, когда и при каких обстоятельствах всё усугубилось.

Начните воспитание лояльности с себя самих. Ваша нетерпимость к людям другой национальной принадлежности, к определённым чертам характера, стереотипирование и навешивание ярлыков – только ваше дело, не заражайте этим ребёнка, иначе воспитаете будущего школьного булли.

Помните: ребёнок, ставший участником травли, какой бы позиции он не придерживался при этом, нуждается в серьёзной работе с детским психологом

Рекомендации при работе с травлей:

- 1. Реакция на травлю.** Очень важно, что педагоги реагируют, говорят о недопустимости насилия, террора, в том числе словесного, и останавливают это.
- 2. Не стоит жалеть и заступаться за «жертву»,** призывать остальных к жалости — часто это усиливает ситуацию травли. Не стоит также разбирать и обсуждать, что с «жертвой» не так. Даже если у ребенка есть какое-то особое поведение/привычки и проч. — когда дело доходит до ситуации травли дело не в этом, а в насилии, которое совершается в отношении ребенка в школе. И даже перемены привычек эту ситуацию, в большинстве случаев, могут не поменять. Дети могут не дружить, но не должны травить друг друга.

3. Педагог должен выступить с идеей, что травля недопустима. Отказаться от того, чтобы считать травлю «нормальной», «так уж получилось», «ничего не поделаешь». Одна позиция педагога по этому вопросу значит для учеников очень много. Ценность этой позиции многократно возрастает в начальной школе.

4. Очень важно не нападать на агрессоров, не стыдить их за травлю. Стоит вместе с классом придумать, как бороться с травлей, как сделать так, чтобы ее не было, потому что травля это неправильно и недопустимо. В видеолекции Людмила Петрановская предлагает технологию обсуждения с детьми ситуации травли в классе, когда травля уже есть.

5. **Поддержка позитивных изменений.** Детям важно, когда взрослые реагируют. Позитивная обратная связь — это то, что может поддержать ребят на пути к желаемому результату.
6. **Помогите избежать изолированности ребенку, над которым издеваются.** Дети, имеющие друзей, лучше приспособлены к тому, чтобы справиться с травлей. Найдите способ расширить их круг общения через молодежные кружки или клубы, например.
7. **Поговорить с родителями детей, участвующих в данном процессе.** Зачастую родители не знают о том, что происходит с их ребёнком школе.



Что может помочь педагогу:

1. Помощь коллег (на переменах, во дворе школы)

При необходимости можно прибегнуть к помощи педагога-психолога. Он может провести диагностику психологического состояния класса. Обычные диалоги, наблюдения во время учебного процесса, консультации с участием детей, родителей и педагогов способны выявить явные проблемы.

2. Участие в Классном часе

Можно проводить классный час с участием школьной службой примирения.



3. Использование всевозможных методов работы для профилактики буллинга в детском коллективе:

- **Работа с художественными произведениями**, затрагивающими проблемы травли (во время чтения ученики сопереживают, сравнивают себя с героями произведения, которые испытывают страдания). Например, Гарри Поттер.
- **Просмотр фильмов и видеороликов** соответствующей направленности и проведение совместного обсуждения просмотренного
- **Написание сочинений** на тему моббинга.
- **Групповые занятия** «Медиация от А до Я» для учащихся 5-7 и 8-10 классов, «Эффективное поведение в конфликте. Основы медиации» для учащихся 10-х классов
- **Лекции** «Как не ссориться» 5-7 классы, «Эффективные способы решения конфликтов» 9-10 классы
- **Рабочие тетради** для учащегося и учителя «Букварь медиатора»

10 фильмов о травле, которые помогут детям и подросткам

Дети 3-6 лет

1. «Мой маленький пони: Дружба — это чудо» (2010)

Дети 7-11 лет

2. «Как стать принцессой» (2001), режиссёр Гарри Маршалл
3. «Чучело» (1983), режиссёр Ролан Быков
4. «Назад в будущее» (1985), режиссёр Роберт Земекис
5. «Мост в Терабитию» (2007), режиссёр Габор Чупо
6. «Шпионка Хэрриэт» (1996), режиссёр Бронвен Хьюс

12-16 лет

7. «Общество мёртвых поэтов» (1989), режиссёр Питер Уир
8. Проект «Задира» (2011), режиссёр Ли Хирш
9. «Повелитель мух» (1963), режиссёр Питер Брук
10. «Класс коррекции» (2014), режиссёр И. И. Твердовский

Телесные приставания. Преодоление проблемы.

Вид детской травмы — телесные приставания. Зажать в углу, показать интимные места, поцеловать — всё это также бывают у дошколят. Сами дети испытывают при этом растерянность, шок и могут даже не признаться взрослым. А если признаются, то и сами взрослые в сильном эмоциональном стрессе могут наломать дров: отреагировать криком и руганью, устроить скандал и даже забрать ребёнка из детского коллектива. Интерес к половым органам у дошкольников высокий, особенно у детей 3-4,5 лет.

•Родителям.

- Если произошло подобное, родители, не заостряйте ситуацию в глазах ребёнка, переводите все в шутку, сглаживайте ситуацию (для пострадавшего ребёнка).

- **Воспитателям.**

- Обсуждать эту проблему надо только в отсутствие малыша! В первую очередь, работать с родителями виновника.
- Если в группе есть ребёнок, который пристаёт к другим детям, воспитатель должен мягко, но настойчиво отваживать его от подобных действий, не зацкливая на этом. Он должен разговаривать с родителями, не оставлять детей без присмотра в туалете и в спальне. Обычно проходит полгода, и интерес пропадает, как, впрочем, и воспоминания об этом.

• **Примечание.** А ситуаций телесных приставаний очень даже много. Бывает, когда миленькая девочка из благополучной семьи не может уснуть без мастурбации. Или когда ребёнок пяти лет раздевается в спальне и имитирует секс. Был случай, когда один мальчик намеренно систематически писал на других мальчиков. Для предотвращения таких ситуаций очень важно контролировать доступную ребёнку информацию по телевизору и в интернете. Сейчас идёт тотальное развращение детей. По мнению психологов, каждый ребёнок сегодня подвергается так называемому «неконтактному» насилию при просмотре откровенных сцен в фильмах, идущих в телевизионный прайм-тайм, да и просто при просмотре низкопробных юмористических программ.

Физическая агрессия. Преодоление проблемы

- Ещё один вид детской травмы — агрессия, когда ребёнка толкают, делают подножки, отбирают игрушки, бьют. Причём обычно агрессоры — это дети, уверенные в себе, склонные к доминированию и подчинению других, сильные морально и физически, а жертвы — наоборот, ребята, неуверенные в себе, чувствительные к стрессам, неспособные сопротивляться и не умеющие постоять за себя.
- Родители в таких ситуациях ведут себя по-разному: кто-то учит давать сдачу, кто-то бежит разбираться с самим обидчиком или его родителями, а кто-то жалуется воспитателям или заведующим, если конфликт происходит в детском саду.

•Родителям.

- Если вашего ребёнка обижают в саду, то лучше всего обратиться к воспитателю или психологу, попытаться разобраться в ситуации. Можно поиграть с ребёнком в детский сад, разыграть с помощью игрушек несколько ситуаций, когда непослушные «малыши» шалят. Как действует в этом случае воспитатель? А другие дети что делают? А если медвежонок обижает зайчика, толкает его, отнимает игрушки и дерётся? Как это происходит? Что делать зайчику? Понаблюдайте во время игры за реакцией ребёнка.
- Не стоит устраивать разборки с детьми, пытаюсь защитить своего ребёнка. Это можно сделать только в крайнем случае. Не надо ругать ребёнка и заставлять дать сдачи: если бы он это мог, то давно бы сделал.
- Разборки с родителями тоже малоэффективны — у нас в детском саду был случай такой разборки между двумя папами, который закончился дракой между ними. Нужно учить своего ребёнка общаться, находить компромисс.

Причины обзывания. Преодоление проблемы

- Обычно дети начинают дразнить после 3 лет, но осознанно обзывают к 5-6 годам. Причины — не только подражание взрослым, но и привлечение к себе внимания или самоутверждение, проявление бунта. Дети таким образом могут выплёскивать агрессию, могут обзываться из зависти, из-за неприязни, для самозащиты и т.д.
- Очень часто дети испытывают таким образом на прочность новичков в детском коллективе. Им важно, чтобы при этом были зрители, которые потом всем об этом расскажут.

• **Воспитателям.**

- Как можно исправить ситуацию в коллективе? Поиграть с детьми в игру «Обзывалки» — «обзываем» друг друга по кругу, например, овощами: «Ты, Маша, редиска!», «А ты, Петя, капуста!» Дети хохочут, негативная энергия переводится в позитивное русло. Можно сказать друг другу комплименты: «Ты, Оля, роза!» и т.д. Эта игра помогает снять вербальную детскую агрессию, выплеснуть гнев в приемлемой форме.

• **Родителям.**

- Чтобы ваш ребёнок не стал вербальным агрессором, важно дома следить за собой, за своей речью, помнить о том, что дети — наше зеркало. Часто взрослые не замечают, как проявляют нетерпимость к особенностям других людей, используют в своей речи бранные слова. Им может казаться, что ребёнок не слышит или ещё не понимает, о чём идёт речь, а между тем тот всё схватывает на лету и затем демонстрирует в детском коллективе. Учите ребёнка быть терпеливым к особенностям других людей, читайте сказки, там много народной мудрости. Особенно полезны терапевтические сказки.

Изгой в группе.

Преодоление проблемы.

- Быть изгоем в коллективе значит тоже подвергнуться детской травле. Ведь это настоящая трагедия для ребёнка, а для родителей — проблема. Так и хочется защитить своего ребенка, помочь ему, оградить от одиночества.
- **Воспитателям.**
- Возможно, воспитатель не может сформировать дружескую атмосферу в группе. Воспитатель обычно выступает арбитром в коллективе, следит за недопустимым поведением. Все дети ждут реакции воспитателя. Важно, чтобы воспитатели пресекали фразы «Мы с тобой не играем», «Я с тобой не дружу», не поощряли ябедничество.
- Конечно, бывают дети, не особо нуждающиеся в компании, например, интроверты. Тут нужно разбираться вместе со взрослыми в каждом индивидуальном случае.

● Родителям.

- В этом случае важно:

- Собрать информацию об обстановке в группе. Это можно сделать, поговорив с самим малышом, с воспитателем, с другими родителями.

- Проиграть конфликт дома. Это можно сделать с помощью кукольного театра. Разыграйте домашний спектакль и научите кроху подбирать нужные слова и правильно действовать.

- Давайте малышу больше общаться. Ходите в гости с ребёнком, приглашайте домой его сверстников. Малышу очень важно научиться общаться.

- Если с ребёнком не хотят играть, возможно, проблема в ребёнке. Если в разных коллективах возникают схожие проблемы, родители замечают, что малышу сложно контактировать с детьми, то следует обратиться к психологу. Часто дети не умеют общаться, у них не развиты социально-коммуникативные навыки. Причины разные — застенчивый ребёнок, агрессивный, внешне отличается от других, избалованный, проблемы с речью, проблемы в семье и т.д.

Рекомендации родителям:

1. Родители должны показывать своему ребёнку, что он не остался наедине со своей проблемой, что они всегда готовы его поддержать.
2. Недопустимо снова и снова спрашивать ребенка о том, что он пережил, заставляя возвращаться в те события, когда он ощущал угрозы, унижение или давление.
3. Нельзя насмехаться над своим сыном или дочерью, говорить, что это все несерьезно, что он слишком остро реагирует на поведение одноклассников, следует поддерживать адекватный уровень самооценки .



4. Убедите своего ученика в том, что другие дети рассчитывают на то, что он начнет паниковать, покажет свою слабость, начнет жаловаться, плакать или истерить. А значит, необходимо демонстрировать свою невозмутимость и самодостаточность, чтобы другие не цеплялись.
5. Пусть ученик, если портят его вещи, сразу сообщает об этом педагогу.
6. Если ребенку не удастся самоутвердиться в школе, то можно найти место, где это будет ему под силу (секции, кружки)
7. Следует обсудить ситуацию с классным руководителем и совместно с ним продумать дальнейший план действий.



Игры и упражнения для профилактики буллинга в дошкольной среде

- **Цель**
- Использование приведенных игр и упражнений позволит:
 - снизить агрессивные и враждебные реакции дошкольников;
 - оптимизировать межличностные отношения;
 - сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте;
 - развить толерантность и эмпатию.
- **Упражнение «Любовь и злость»**
- **Игра «Король»**
- **Упражнение «Шутливое письмо»**
- **Упражнение «Самый-самый»**
- **Упражнение «Покажи ситуацию»**

Упражнение «Самый-самый»

- **Инструкция:** Участники делятся на команды. «Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и по очереди, каждый в своей команде, расскажите о личных достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута... А теперь расскажите о своих достоинствах с подтверждающими их фактами...».
- После того как участники закончат свои выступления, подведите итоги и предложите каждой команде выделить «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем попросите учащихся выделить самого-самого в группе.

Упражнение «Шутливое письмо»

- **Инструкция:** «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Продиктуйте этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличьте все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и “провинности” этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».
- По окончании желающим можно прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

• **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду?
- Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?

Игра «Король»

- **Слово педагога-психолога/воспитателя:** «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».
- Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

• **Вопросы для обсуждения:**

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

● Упражнение

«Любовь

и злость»

- **Инструкция:** «Сядьте в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (*1–2 мин*). Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу в сад, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (*1–2 мин*.) Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (*1 мин*). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (*1 мин*). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

• Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?