

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ. РАСПОЗНАТЬ И ОСТАНОВИТЬ.

(рекомендации педагогам по профилактике и
предотвращению буллинга;
рекомендации родителям по поддержке детей)

Педагог-психолог
Власова О.В.

Психологическое насилие – это форма нефизического насилия, которое может привести к психологической травме. Проявляется в ситуации дисбаланса власти.

Психологическое насилие представляет собой форму манипуляции, унижения и контроля, которая наносит глубокие эмоциональные повреждения цели и может иметь долгосрочные последствия. Часто этот тип насилия происходит в парных отношениях, семейной среде, на рабочем месте или даже среди друзей.

Суть психологического насилия заключается в систематическом стремлении одного человека контролировать и подчинять другого путем использования различных тактик, включая угрозы, запугивание, неприязнь, постоянную критику, унижение, изоляцию и манипулирование чувствами.

Жертву часто убеждают в собственной недостаточности, создают ощущение вины или дискредитирования, делают невозможным принятие собственных решений и ограничивают ее свободу выбора. В результате, возникает ощущение зависимости и безысходности.

Травля детей сверстниками – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах. Долгие годы травля считалась неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Формы травли в школе

Эмоциональное насилие может проявляться в формах:

- Физическая - побои, намеренное травмирование ребенка, толкание
- Поведенческая - бойкот, изоляция, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- Вербальная агрессия - насмешки, подколы, оскорбления, окрики и проклятия, сплетни.
- Кибербуллинг - травля при помощи социальных сетей, электронной почты.

Все это происходит с детьми в месте, которое призвано развивать и готовить к жизни. Но взрослые часто считают школьный буллинг «обычным делом», говоря: «в школе дразнят», «дети есть дети», «он должен научиться постоять за себя с ребятами», «надо уметь за себя постоять» и так далее.

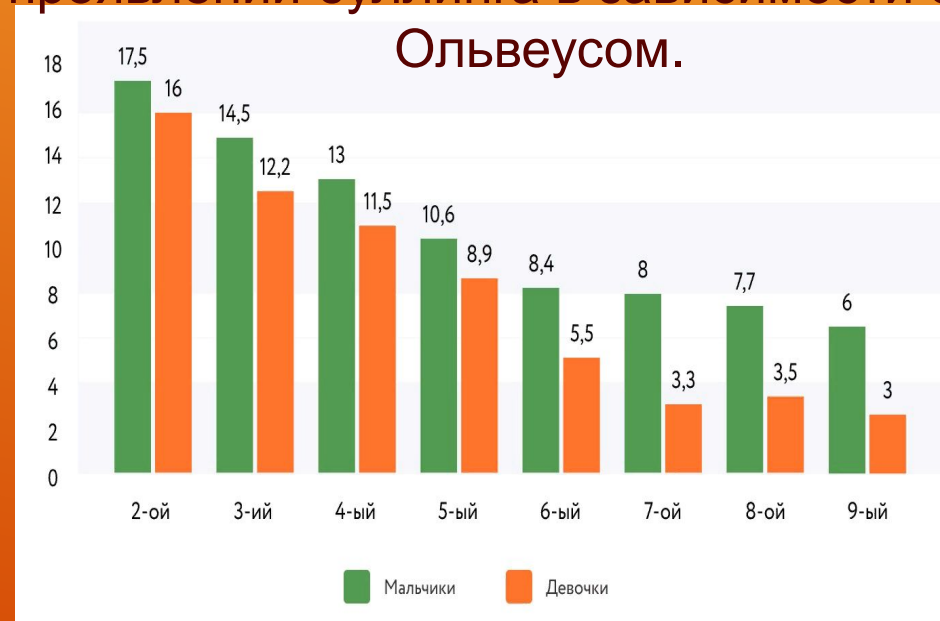


ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ В ШКОЛЕ

Моббинг (от англ. mob – банда, агрессивная толпа) - массовая травля школьника со стороны большей части класса. Обычно цель – выжить из класса новичка.

Буллинг (от англ. bully – хулиган, задира) – психологический террор, травля со стороны одного школьника или группы школьников ученика, который не может себя защитить. Цель – унижить, морально подавить, подчинить, вызвать страх.

Исследование о частоте проявлений буллинга в зависимости от класса, проведённое Даном



Частота проявления буллинга в школе в зависимости от пола и возраста детей

Буллинг

Буллинг – это психологический террор с целью затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Буллинг чаще всего встречается в начальной и средней школе.

В буллинге выделяются несколько ролей участников. Основных три: буллер, наблюдатели, жертва.

Буллер – ребенок –агрессор, который часто испытывает проблемы в семье.



Участники буллинга

При возникновении буллинга в классе возникает буллинг-структура – социальная система, включающая в себя фиксированные типы участников: преследователи, жертвы и наблюдатели. Роли участников ситуации буллинга не жестко закреплены и способны меняться от ситуации к ситуации и от сообщества к сообществу.

Участники буллинга часто обладают характерными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных социальных рисков.

У преследователей (буллер, обидчик, агрессор) отмечается готовность применять насилие для самоутверждения и импульсивность; они легко испытывают фрустрацию, с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к жертвам, агрессивны со взрослыми. Хотя эти дети могут казаться одиночками с дефицитом социальных навыков, это не так: они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, и часто имеют среди них высокий социальный статус и, хотя бы маленькую группу сообщников. Они хорошо распознают чужие эмоции и психические состояния и успешно манипулируют детьми.

Основными мотивами буллинга служат потребность во власти, удовлетворение

Жертвы травли, как правило, чувствительны, тревожны, склонны к слезам, слабы физически, у них низкая самооценка, мало друзей, и они предпочитают проводить время со взрослыми. Типичная жертва травли – замкнутый ребенок с поведенческими нарушениями, негативными убеждениями о самом себе и социальными сложностями. Эти особенности могут быть как следствиями травли, так и ее предпосылками – «сигналами» другим детям о том, что ребенка легко сделать жертвой.

Дети-жертвы склонны дистанцироваться от родителей, обладают внешним локусом контроля (приписывание успехов и неудач внешним факторам, что повышает беспомощность человека). Для них характерна закрытая позиция в общении и нежелание общаться, чувство одиночества и безразличия. Оценивают себя как не способных и не готовых проявлять активность в жизни, несчастных.

Позицию свидетелей занимают большинство участников ситуаций буллинга. Практически все дети (но чем старше – тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь, хотя реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка и т.п.) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы удерживают от дальнейшего насилия. Социальная дилемма свидетелей: следует попытаться прекратить травлю и одновременно страшно лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе, которым могут повредить защита жертвы или сообщение об инциденте взрослым. Свидетели травли ощущают

Предпосылки буллинга

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения
- желание подчинить, контролировать кого-то
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства)

Последствия травли

От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации,

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя.

Таким образом, школьные издевательства провоцируют общее напряжение, отчуждени



разования,

Последствия перенесенного буллинга у детей бывают ближайшими и отдаленными.

Различают три основные стадии их развития:

1. Сразу после травмы, особенно, если она носила характер грубого насилия и нападения, у ребенка развивается первичная реакция в виде болезненных физических и эмоциональных проявлений: эмоциональные реакции, когнитивные расстройства, расстройства сна, расстройства памяти (амнезии). Здесь реакция ребенка отличается от реакции на случайные травмы. Дети часто получают различные повреждения во время игры или в результате несчастного случая, которые причиняют им боль, вызывают душевные переживания, особенно, если дети попадают в больницу и разлучаются с близкими. Когда раны подживают, ребенок быстро забывает о полученной травме благодаря поддержке и сочувствию близких для него людей. Душевная травма, в отличие от физической, долго не проходит.

2. Стадия адаптации, в процессе которой у ребенка вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает такие приемы, такие формы поведения, которые, как считает ребенок, помогают ему обеспечить безопасность и уменьшить физическую и душевную боль, то есть формирует психологическую защиту. Наиболее распространенным является вытеснение и забывание. Ребенок старается не думать о том, что причинило или причиняет ему страдания.

3. Отдаленные последствия. Большое значение для развития отдаленных последствий

Признаки, по которым можно распознать буллинг

- ✓ кого-то зажимают в углу помещения
- ✓ когда взрослый подходит к группе детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке)
- ✓ один из учеников не выбирается другими (в изоляции)
- ✓ весь класс смеется над одним и тем же учеником
- ✓ очень обидные прозвища
- ✓ по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице младшие школьники боятся зайти в туалет
- ✓ школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы и т.п

Признаки жертвы

Самый главный маркер – изменения в поведении и настроении!

Соматические - беспричинные боли в животе и груди; нервный тик, энурез; частые простуды; проблемы с аппетитом.

Поведенческие - нежелание идти в школу, снижение успеваемости; склонность к уединению, нежелание общаться; излишняя уступчивость и осторожность.

Эмоциональные – грустный, печальный вид, беспокойство, тревожность;

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Если ваш ребёнок стал объектом травли в школьном коллективе, оставлять его один на один с ситуацией нельзя. Сколько бы ни было лет ребёнку, он нуждается в помощи взрослых и, в первую очередь, близких людей.

Вам обязательно нужно вмешаться в происходящее. И начать следует с посещения школы, беседы с классным руководителем вашего ребёнка. Обсудите с учителем сложившуюся ситуацию, выясните, что он намерен предпринять для устранения проблемы. При необходимости подключите к решению вопроса администрацию школы и школьного психолога, социального педагога. Родителям не стоит устраивать «разборки» с самими детьми, участвующими в травле. Желаемого результата вы можете не достичь. Наоборот, можете оказаться объектом преследования за противоправные действия в отношении чужих детей.

Каждый вечер после школы расспрашивайте своего ребёнка о ситуации в школе, чтобы быть в курсе развития ситуации. При необходимости встречайтесь с педагогами и родителями одноклассников несколько раз. Главное в данной ситуации не накалять обстановку ещё и с родителями, а именно найти решение проблемы.

Поддерживайте морально своего ребёнка, оказавшегося объектом травли. Научите его простым приёмам психологической защиты от агрессоров. Помните о том, что вашему ребёнку, как бы он ни старался не реагировать на нападки, всё равно приходится эмоционально тяжело. Накопившуюся внутри ответную агрессию, эмоции, ребёнку нужно

Чтобы весьма травматичная ситуация травли не оставила неизгладимый отпечаток в психике ребёнка, деформировав его личность, спровоцировав развитие различных психологических комплексов, обязательно проработайте ситуацию с детским психологом.

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

«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,

Что предпринять родителям детей, участвующих в травле

Помните, что ваш ребёнок, считая социально одобряемым поведением проявление агрессии в адрес сверстников, со временем может обратить её и на вас самих. Поэтому игнорировать факт участия вашего ребёнка в буллинге ни в коем случае нельзя.

Если ваш ребёнок принял участие в травле одноклассника, не стоит оставлять данный факт без внимания. Чаще всего дети «отрабатывают» свои собственные психологические травмы на том объекте, который его заведомо слабее. Такими объектами могут быть не только сверстники, но и животные. Источником психологической травмы вашего ребёнка может быть, а чаще всего так и есть, обстановка в семье. Агрессивное отношение родителей или одного из родителей к ребёнку, прессинг, гиперопека и гиперконтроль, большое количество запретов и табу, ограничений, частые скандалы в семье – всё это не проходит бесследно для психики ребёнка. В то же время безразличие родителей к ребёнку, игнорирование его интересов, недостаток внимания и любви тоже могут вызывать в душе ребёнка озлобленность. Особенно по отношению к тем сверстникам, которые живут в более благоприятной атмосфере.

Постарайтесь вызвать ребёнка на откровенный разговор, услышать его проблемы, пойти ребёнку навстречу. Будет совершенно не лишним проработать проблемы ваших отношений в семье с детским или семейным психологом.

Важно не только выяснить причины, культивирующую в ребёнке агрессивное поведение, но и научить его навыкам саморегуляции, снятия стресса, психологической и эмоциональной разрядки, не причиняющей вреда другим, не нарушающим их права и неприкосновенность личности.

Неплохо будет рассказать ребёнку и о правовых последствиях проявления нетерпимости и агрессии в адрес других.

Ошибки взрослых

Часто взрослые, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется.

Итак, чего не надо делать в случае травли.

1. Ждать, что само пройдет. Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

2. Искать причины и объяснения. Причин, по которым возникает травля, много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и

3. Путать травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

4. Считать травлю проблемой только жертвы. Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все. Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса. Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой. Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы. Это подход «все дело в том, что они такие». Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.). «Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Так же не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, например, на продленке, мирно с ней играют. А если учитель вмешивается и начинает активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют свое поведение, хотя, конечно, они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень». Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путем «разговоров по душам» или «индивидуальной работы с психологом». С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике – болезнь группы. И работать надо с группой в целом.

6. Давить на жалость. Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который

7. Принимать правила игры. Это самое важное, пожалуй. Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо. Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный, и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира. Например, когда говорят пострадавшему: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться», или «дай ему, чтоб неповадно было». По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь». Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым сильный имеет право бить слабого. С

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ

1. Присвоить проблему. Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится. Кто может быть ответственным? Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть учитель, классный руководитель. В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами. Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных психологов. Но психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только учитель. А психолог как раз может помочь в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы. При этом стоит работать с теми взрослыми, кто готов взять ответственность, тем, кто все валит на детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет. Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально

2. Назвать явление. Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «травля». Насилие. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Незазванную проблему решать невозможно. Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «Мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело всем. И когда все играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело всем, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо. Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представь, как тебе плохо, как он несчастен?». Только: как было бы вам в такой ситуации? Если бы вы? И если бы вы почувствовали: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.



3. **Дать однозначную оценку травле.** Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному

4. **Обсуждать травлю как проблему группы.** Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилем, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс.

5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор. Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, лучше сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Например, можно перечитать с детьми сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся глупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой

6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт. Запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав другим, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе. Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

7. Поддержка позитивных изменений. Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про

8. Гармонизировать иерархию. Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее. Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здо



МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА

Решение дисциплинарных проблем, связанных с травлей, может занимать много рабочего времени педагога. Поэтому лучше предупреждать эту проблему!

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися класса.
2. Просветительская работа со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, педагогами, родителями.
3. Распространение информационных материалов.

Работа по профилактике буллинга предполагает применение специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих сплочению детского коллектива и, как следствие, – улучшению качества поведения обучающихся.

КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ

1. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно. Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 20-30 минут раз в несколько недель проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Антибуллинговые плакаты и сообщения должны быть представлены в классе

2. Установите и поддерживайте правила класса, направленные на профилактику травли. Важным моментом является, чтобы все без исключения обучающиеся понимали, что классный коллектив ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации травли, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается. Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет ученикам занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать.

Пример правил класса, касающихся неприятия травли:

Я помогаю своему классу быть свободным от травли, потому что:

1. Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.
2. Если я вижу, что кого-то травят – я не молчу и говорю об этом.
3. Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.
4. Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Обсуждение подобных правил (возможно, их дополнение) и принятие будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в классе. Классные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения обучающимися и родителями.

3. Уделяйте внимание социальному климату класса. Для того чтобы избежать распространения травли в классе необходимо уделять внимание климату и принятым в рамках класса нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. В классе должно стать «не круто» травить кого-либо и, наоборот, «круто помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается. В классе также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов коллектива – классного руководителя и обучающихся

4. Регулярно проводите тематические классные часы. Можно использовать для бесед время классного часа, занятия «Разговор о важном». Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм – еженедельное краткое обсуждение темы – очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель не потерпит травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату.

5. Организуйте просмотры фильмов, чтение отрывков из книг. Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью

6. Проводите оценку распространенности травли. Почему это важно делать? Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в классе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашем классе мотивирует учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия. Как можно оценивать распространенность травли? Для учеников начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придется тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники учителям и родителям. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые дает каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространенность травли гораздо ниже. Из многочисленных исследований известно, что дети говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

7. Проводите родительские встречи. Возможные темы для обсуждения: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

9. Повышайте свои знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде. Обучение должно включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда

Трудно ли остановить травлю?

И да, и нет. У уверенного в себе взрослого с осознанной собственной моральной позицией, имеющего хороший контакт с детьми, это может занять несколько минут. Ему достаточно, увидев травлю в самом начале, выразить детям свое неприятие этой ситуации, и все немедленно стихнет. Если ситуация уже существует давно и запущена, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег, но результат обязательно будет. И наоборот, если взрослый, работающий с детской группой, не берет на себя ответственность или, тем более, в глубине души согласен с системой правил, в которой «не таких» можно травить, ситуация может сохраняться годами, пока не выплеснется в трагедию или дети не уйдут из класса, унося в дальнейшую жизнь опыт насилия со стороны взрослых. От того, какие правила приняты в школе, зависит многое. Правила, написанные на стенке, а настоящие, написанные в душе. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, то с ней справится.



ЛИТЕРАТУРА

1. Белевич А. Буллинг в школе: как распознать и противодействовать / А. Белевич, М. Малыгина. // Директор школы. – 2021. — № 5. – С. 95-101.
2. Бочавер А. А. Травля детей в российской школе: суть проблемы и как ее решать / А. А. Бочавер, А. В. Жилинская, К. Д. Хломов. // Компас целей: [сайт]. – URL: <http://analitikaru.ru/2015/03/18/travlya-detej-vrossijskoj-shkole-sut-problemy-i-kak-ee-reshat/> (дата обращения: 08.10.2022).
3. Если ребенок стал объектом травли в школе: что нужно и чего нельзя делать взрослым. . – URL: <https://www.b17.ru/article/119853/>
4. 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. // Методист. – 2015. – № 3. – С. 56-59.
5. Петрановская Л.В. ТравлиNET. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. М., 2018. 32 с.
6. Психологическое насилие в школе. Материалы вебинара Брост Е.П. /ЭНОБ «Современные образовательные технологии в социальной сфере»// Lomonosov.online
7. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / под ред. академика РАО А.А. Реана. М., 2019. 64 с.

Спасибо за внимание

