

## **Профилактика буллинга в образовательной организации.**

Каждый из нас, по-разному вспоминает время, проведенное в школе. Для одних оно связано с радостными моментами, для других – с разочарованиями, обидами и унижением. В школьные годы идёт процесс становления детского характера, ребёнок учится находить общий язык со сверстниками и педагогами, отстаивать свою точку зрения и приспосабливаться к условиям социума. Каждый ученик индивидуален, поэтому в школьной среде неизбежно столкновение интересов и межличностные конфликты. Часто такие ситуации провоцируют возникновение такого явления как буллинг. Что же такое буллинг? Сегодня мы постараемся в этом разобраться.

**Тема нашего педагогического совета «Буллинг в образовательном учреждении. Причины, признаки, профилактика».**

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, вековое явление – детскую жестокость. Английское слово «Буллинг» означает притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).

От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов. Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают, разрешаются и проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребёнку, возникает длительный конфликт. Конфликты – это часть нашей жизни. Они могут сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для возникновения буллинга. Важной причиной возникновения буллинга является отсутствие внимания к его проявлениям и обоснованного беспокойства по этому поводу. Равнодушные наблюдатели становятся пособниками буллинга, где осуществляется формирование у одного из детей статуса жертвы. Психологическое состояние избранного в качестве жертвы человека ухудшается. Он становится все более уязвимым и тем самым дает все больше поводов для того, чтобы его все сильнее изолировали и на него все больше нападали. Это явление известно ещё как травля. Иницируется буллинг учениками, которые не понимают «по-хорошему», снова и снова нарушают правила, используют насилие и подавление других учеников, для утверждения своего авторитета, извлечение выгоды или как способ развлечься. Выходки буллеров происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние, как на зрителей, так и на атмосферу как в классе, так и в школе в целом.

Как правило буллерами, инициаторами буллинга, становятся дети, из конфликтных, властных и авторитарных семей, дети, воспитываемые родителями – одиночками, дети из семей, в которых у родителей отмечается негативное отношение к жизни, дети с низкой толерантностью к стрессу.

Выделяют 3 существенных признака буллинга:

- неравенство сил
- повторяемость
- неадекватная высокая чувствительность жертвы.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда педагог подходит к группе детей они замолкают, разбегаются, резко меняют поведение (могут «обнять» жертву, как будто все в порядке)
- один из учеников в классе находится в изоляции, имеет обидное прозвище;
- младшие школьники боятся зайти в туалет и др.

Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются, подростки чувствуют себя одинокими, несчастливыми и запуганными. Они теряют уверенность и перестают ходить в школу, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Таким образом жертвой может стать любой ребёнок, но обычно для этого выбирают тех, которые имеют

- физические недостатки, болезни;
- особенности поведения;
- особенности внешности;
- неразвитые социальные навыки;
- отсутствие жизненного опыта в коллективе.

Особенно опасен, по утверждению многих психологов, буллинг со стороны девочек. Если мальчики, избирая какого-то ребенка "козлом отпущения", демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну. Сплетни, вербальные оскорбления и бойкоты

являются наиболее часто встречающимися формами буллинга среди девочек. Такие повторяющиеся оскорбительные действия могут нанести вред физическому и эмоциональному развитию ребенка, против которого это направлено. Психологи обнаружили, что у детей, подвергшихся буллингу со стороны группы девочек, в будущем наблюдаются трудности в построении отношений, они склонны к гиперопеке собственных детей и часто становятся жертвами буллинга на рабочем месте.

В настоящее время проблема агрессивного поведения учеников в школе стоит на одном из первых мест. Уже приходя в 1 класс, ребята имеют опыт агрессивного поведения, т.к. компьютерные игры, мультипликационные фильмы пропитаны насилием и агрессией. Очень часто педагог сталкивается с родителями, которые тоже учат своих детей агрессивному поведению.

Все работники школы ломают голову над тем, каким образом возможно снизить агрессивное поведение школьников, начиная со школьников младших классов. Одной из самых трудноразрешимых проблем для педагогического персонала школы является проблема формирования у детей толерантного сознания, гуманного отношения к людям, стремление регулировать конфликтные ситуации или умение их избегать.

Некоторые люди считают, что буллинг является обычным спутником взросления, способом общения молодежи, но как показывает практика буллинг в подростковой среде является огромной проблемой, т.к. растущие дети имеют определенные особенности характера, среди которых сложность и противоречивость. На этом этапе частенько закладывается жизненная программа, ведь единожды усвоив позицию «жертвы» либо «агрессора», подросток будет следовать ей всю свою жизнь. Предупреждение буллинга поможет понизить масштабность данного негативного явления, а также немножко сократить перечень задействованных в нем лиц с обеих сторон.

Главная профилактическая мера буллинга в школе — это подбор грамотной команды педагогов. Учитель должен не только в совершенстве владеть своим предметом, но и уметь работать с детским коллективом. Без авторитетного взрослого с детским насилием справиться нельзя

**Профилактика буллинга подразделяется на два вида:**

**Слайд № 2 Первичная профилактика:**

- Изучение типа семьи и воспитания в семье детей
- Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений
- Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализовываться по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разоблачение ребенка (подростка) – жертвы с буллерами, ограничение воздействий на него стрессовых воздействий.
3. Укрепление защитных сил личности любого ребенка в классе в противостоянии травле.

### **Вторичная профилактика**

Проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллеров), и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья учащихся, учителей, работников школы.

Психологический климат в детском коллективе не является показателем успешности учебного заведения, но сильно влияет на его положительный образ в среде родителей. Профилактикой буллинга в школе не занимаются, поэтому педагоги и психологи вынуждены работать уже со случившимися случаями насилия. Здесь больше внимания обращают на успеваемость, результаты контрольных и олимпиад.

Наиболее удачное время для профилактики насилия — младшая школа. Задача — научить детей положительному взаимодействию. Лучше, если роли альфы (лидера) и аутсайдеров жестко не закреплены, а иерархия в классе гармоничная. Это возможно, если маленький коллектив живет не только учебной, но и какими-то другими делами: конкурсами, соревнованиями, совместно организованным досугом.

Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в классе. Но они не должны быть формальными. Группа и учитель постоянно мониторят их исполнение и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы класс стал более дружным и сплоченным.

Каждый педагог остается с детским насилием сам на сам, и очень хорошо, если подключаются родители и администрация школы для преодоления проблемы. Как бороться с ним эффективно, будущих учителей должны учить в педагогических вузах. Но там почему-то считают эту проблему незначительной. Поэтому крайне важно быть готовыми к возникновению ситуации, чтобы суметь вовремя ее уладить еще до начала открытого конфликта. Зачастую учителя применяют неправильные методы ведения беседы с детьми которая содержат следующие моменты:

неэффективный вызов жалости,

определение проблемы травли как личной проблемы жертвы,

долгие объяснения случившегося,  
признание правомерности правил игры «бей или ударят»,  
обвинения или наказания.

Последнее — пример насилия уже со стороны учителей, поскольку наказывать можно, но  
в очень крайнем случае.

А вот что относится к правильным методам это:

- **Разговор с детьми младшего школьного возраста, порицание.** До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.
- **Влияние на агрессора извне.** После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
- **Привлечение авторитетного союзника.** Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. **Прямота.** Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.
2. **Смена ролей.** Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе,

что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

3. **Введение новых правил поведения и ответственность.** Предложите альфам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.
4. **Помощь специалиста.** Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

Бессилие учителей перед буллингом не означает, что бороться с насилием в школе нельзя. Существуют простые методы преодоления травли, но не всегда педагоги считают нужным их применять. Поэтому на родителей ложится сложная задача мотивировать школу обеспечивать детям физическую и психологическую безопасность в своих стенах.

Школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где альфой выступает сам учитель. При этом не важно, обладает педагог положительным авторитетом или тиранит детей. В первом случае он может эффективно пресекать проявления насилия, опираясь на уважение и любовь учеников. Во втором дети вынуждены сплотиться, чтобы противостоять давлению, на междоусобицы не хватает энергии.

Оставшись сам на сам в ситуации буллинга, ребенок может сорваться. Проявляется это в жутких сценах уже его насилия над собой. Дети режут вены, причиняют себе физическую боль, стригут волосы. Родителям очень важно не упустить время, не потерять доверие ребенка, выразить ему всестороннюю поддержку и оказать помощь.

**Если говорить о психолого-педагогической коррекционной работе** то она должна в итоге быть направлена не на избавление от агрессивности, а на устранение причин, ведущих к ее проявлению, расширение активного используемого инструментария в поведении ребенка. В психолого-педагогической литературе и практике выделяются следующие направления, по которым должна осуществляться работа по коррекции агрессии. К ним относятся:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в социально приемлемой форме;
- обучение детей приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;

- формирование таких личностных качеств подростков, как эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Таким образом, в процессе коррекции агрессивного поведения учащегося целесообразно освоение модели изменения поведения, позволяющей:

- развить осознание и принятие ребенком себя, своих потребностей, эмоциональных состояний;
- принять эмоции и потребности других людей в сочетании с развитием навыков выражения негативных эмоций и удовлетворения потребностей в социально-приемлемых формах.

### **Как работать с агрессивными детьми: (рекомендации для родителей и педагогов)**

В зависимости от выявленных причин агрессии в работе с детьми взрослым необходимо делать несколько акцентов:

Изменить негативную установку по отношению к ребенку на позитивную.

Изменить стиль взаимодействия с детьми.

Расширить у родителей и педагогов методы их коммуникативных умений.

### **Направления коррекционной работы с агрессивными детьми**

1. Если агрессия является осознанной со стороны ребенка, то для взрослого (учителя, психолога, родителя) важно не поддаваться на эту манипуляцию.

2. Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

- Обучить ребенка контролю своих эмоций и различным способам их выражения без вреда для окружающих людей.
- Обучить ребенка умению проявлять свои эмоции через беседу и приглашение к сотрудничеству.
- Формировать у ребенка такие качества, как эмпатия, доверие к людям.

Для предотвращения проявлений агрессии и конфликтных ситуаций в школе специалисты по данной проблематике рекомендуют следующие упражнения:

**«Коробочка с предложениями».** Необходимо дать возможность учащимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Некоторые идеи можно записать на доске. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставьте «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявите, что любое предложение будет учтено. Положите рядом стопочку бумажек, чтобы все могли написать свои предложения и бросить в коробочку.

**«Тетрадь достижений».** Цель - фиксация внимания на позитивных достижениях. Пусть каждый ученик заведет тетрадь, в которой будет регулярно отмечать свои достижения в течение года. При этом детям надо объяснить, что необязательно отмечать только самые большие «подвиги», важно фиксировать и небольшие успехи в любой деятельности. Следует начать заполнение тетради со своих прошлых достижений, а затем примерно раз в неделю добавлять новые. Время от времени учитель просит детей заглядывать в тетрадь, чтобы поразмыслить над такими вопросами: что мне помогло в достижении этого успеха? Кто мне помог? В каких областях мои способности более развиты? Желательно раскрасить обложку этой тетради яркими цветами и большими цветными буквами написать название.

**«Волшебная подушка».** Цель - развивать у детей способности мечтать и ставить свои цели. Надо дать детям почувствовать, что их желания выслушиваются окружающими. Для этого нужна небольшая подушка, чтобы усадить на нее одного ученика. Учитель усаживает детей в круг и говорит примерно такие слова: «У меня есть волшебная подушка, и каждый, кто на нее сядет, сможет рассказать нам о своем желании».

**«Проигрывание ситуаций».** Цель - развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации. Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт.

**«Сказка по кругу».** Цель - развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю.

Все эти упражнения не сложны для реализации, не требуют больших финансовых затрат и просты в проведении. Их использование будет способствовать снижению агрессивных проявлений в школе.

Если говорить о психологических аспектах профилактики буллинга то можно его разделить на три этапа- шага:

**Первый шаг** – достижение гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций:

Общешкольные мероприятия типа:

«Минута славы»,

«Фабрика звезд» и пр.

«Доска знакомства» или «Наши открытия».

«День звезды», «День имени».

Организация «Выставки достижений».

Организация игр, которые способствуют переживанию негативных эмоций.

**Второй шаг** — реабилитация «Я».

Мероприятия:

Организация клубов или студий, в работе которых будут участвовать разные дети.

Проведение больших психологических игр.

Индивидуальные коррекционные занятия.

**Третий шаг** — переориентация поведения участников буллинга через различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения.

**В таких случаях стратегия поведения взрослого (педагога, родителей) с жертвой:**

Скажите ребенку: «Я тебе верю. Мне жаль, что с тобой это случилось». Ребенок (подросток) не будет чувствовать себя одиноким, поймет, что его чувства реальны и понятны для любого человека в такой ситуации, и он может рассчитывать на продолжение помощи и поддержку со стороны взрослого.

Скажите ребенку : «Это не твоя вина. Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло». У ребенка (подростка) повышается самооценка и уверенность в том, что он не одинок в такой ситуации и все сделал правильно.

Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз: «Я люблю тебя (я понимаю тебя – для педагога) и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Ребенку это поможет с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.

**Важно! Предотвратить насилие проще, чем подавить его. Кроме того, последствием попустительства ситуации может стать ни одна сломанная жизнь и испорченная репутация школы.**

Хочется сказать, что на протяжении нескольких лет, педагоги нашего учреждения 2 раза в год проводят с обучающимися 1-9 классов беседы, анкетирование на предмет выявления любых форм дискриминации, физического и психического насилия,

оскорбления, грубого обращения, сексуальной и иной эксплуатации несовершеннолетних в школьной среде и дома.

Подводя итоги нужно сказать, педагоги не должны оставаться безучастными и терпимыми к агрессивным выходкам школьников. Ведь лучший способ разрешения проблем насилия - профилактика. Мы не имеем права «не замечать, что происходит с нашими учениками». Необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе, знать о взаимоотношениях детей, оказывать своевременную психологическую поддержку ученикам, сотрудничать с семьями, родителями. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию.

Мудрость, понимание, педагогический такт необходимы современному педагогу для искоренения насилия в школе. Опыт работы многих педагогических коллективов школ подтверждает эффективность соблюдения определенных принципов работы:

- Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
- Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
- Недопускать при всём классе оценивать и обсуждать неблагоприятные и личные качества ребёнка.
- Объединять класс совместными мероприятиями: участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры на свежем воздухе.
- Максимально включать весь класс в процесс работы, чтобы не почувствовали не востребованными.
- Нельзя сравнивать способности между детьми.
- Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
- Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).

Таким образом, можно сделать вывод, что невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.