

Государственное казенное учреждение здравоохранения  
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Методический материал

# **Буллинг - причины, формы, профилактика**

(Для педагогов, воспитателей)

Разработан:  
врачом – методистом  
Ларченко Н.А.

---

Рекомендовано к использованию  
методическим советом  
(протокол №\_\_от\_\_\_\_)

Волгоград, 2015

Продолжением разговора о жестокости является тема буллинга - агрессивного преследования одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны остальных членов коллектива или его части, влияние этого явления на судьбы людей и меры его профилактики.

Проблеме буллинга в последние 30 лет стали уделять большое внимание во всем мире. Впервые это явление было описано скандинавским ученым Дэвидом Олвеусом в 70-е годы прошлого столетия. К сожалению, несмотря на распространенность данного явления в современном обществе, буллинг в нашей стране в должной мере не исследуется, не обсуждается и его проблема не освещается в полном объеме в СМИ.

В методической работе подробно описаны признаки буллинга, способы его распознавания, а также меры профилактики этого явления. В конце материала размещен ряд приложений, в которых даются рекомендации по профилактике буллинга и формированию ненасильственной среды образовательного учреждения. Теоретический материал по буллингу может быть использован преподавателями для проведения классных часов, родительских собраний, индивидуальных бесед с учащимися и родителями.

### **Что такое буллинг?**

**Буллинг** – (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – 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.

### **Кто участвует в буллинге?**

В буллинге участвуют не только дети, но и педагоги. То есть как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети. Во многом развитию буллинга способствуют воспитание в семье, установки, которые воспитываются в детях с малолетства; а так же развитию травли способствует микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

### **Причины возникновения буллинга в детских коллективах**

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Взрослые в школе могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.
- устрашающих и угрожающих жестов или выражений.
- привилегированного отношения к заискивающим учащимся.
- оскорбления учеников унижительными, а иногда даже нецензурными словами.

Способствовать буллингу могут также:

- Наличие в классе признанного «лидера»;
- Возникновение острого конфликта между двумя учениками под влиянием внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);
- Нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников.
- Отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением учащихся на переменах.

Кроме поведения взрослых, способствующего процветанию буллинга в школьной среде, выделяют ряд факторов, которые могут спровоцировать развитие буллинга среди детей:

- Низкий уровень воспитания ребенка;
- Неадекватная заниженная самооценка;
- Высокая импульсивность;
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми.
- Сниженное чувство самосохранения у ребенка;
- Внутрличностная агрессивность учащегося, зависящая от индивидуальных особенностей;
- Желание сохранить статус в группе и соответствовать группе;
- Желание доминировать над другими;
- Предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;
- Прогулы и слабая успеваемость в школе;
- Смена воспитателей (отчим, мачеха), появление второго ребёнка в семье;
- Семейное и сексуальное насилие;
- Внутрисемейные конфликты;
- Низкий социально-экономический статус семьи.
- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребёнка;
- Гиперопека или равнодушие со стороны родителей;
- Ранние сексуальные контакты;
- Приводы в милицию и ранняя судимость.

Наступление фазы полового созревания ребенка приводит не только к возникновению проблем физиологического и психологического характера, но и развитию критического мышления, позволяющего ставить под сомнение поступки взрослых, протестовать против их морали. Проблемы с успеваемостью и приклеивание ярлыков (учителя и родители говорят, что ребёнок неисправим, плохо воспитан, или глуп). Для неуспевающих учеников агрессивное поведение является одним из средств, при помощи которых они компенсируют свою неуспеваемость.

**Цель буллинга** - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность.

Буллинг не имеет ничего общего с руководством коллективом, если он применяется взрослыми, так как хороший администратор (учитель) управляет и руководит коллективом, плохой - травит. Поэтому, любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

**Мотивами буллинга являются:**

- Зависть;
- Месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- Чувство неприязни;
- Борьба за власть;
- Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- Стремление удивить, поразить;
- Стремление разрядиться, «приколоться»;
- Желание унижить, запугать непонравившегося человека.

### **В каких школах буллинг менее распространен?**

- Это школы, в которых взрослые занимают твердую позицию неприятия любых видов издевательств.
- В школах, в которых есть четкие правила поведения, говорящие о том, что нельзя нападать на других, нельзя оскорблять других. И эти правила не только на бумаге - им следуют и учителя, и ученики. То есть, учителя не только сами не проявляют насилие по отношению к детям (ни физическое, ни вербальное, ни психологическое), но и сразу же, замечая агрессивные проявления у детей, пресекают их.
- В школах, где любые конфликты внимательно обсуждаются, разъясняются, не поощряется нездоровая конкуренция между учениками, персонал школы не разделяет учащихся на «хороших» и «плохих».
- В школах, где толерантная позиция принятия всех детей выражается в том, что взрослые быстро замечают проявления агрессии детей по отношению

друг к другу и создают условия для того, чтобы дети могли общаться конструктивно.

- В подобных школах могут учиться дети с какими-то выраженными особенностями поведения и развития, но отношение к ним будет принимающим, заботливым, будет выражаться терпимость по отношению к различиям между людьми.

### **Психологические особенности участников буллинга**

Как правило, в буллинге принимают участие несколько действующих лиц:

1. Булли (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе. У преследователей часто отмечаются низкая успеваемость, прогулы, драки, воровство, употребление алкоголя и табака (Byrne, 1994; Garofalo, Wolf, Kessel, et al., 1998; Haynie, Nansel, Eitel, et al., 2001; Olweus, 1993). Их не останавливают правила, и они легко используют насилие для достижения цели.

Часто буллерами становятся:

- Дети, воспитываемые родителями-одиночкам;
- Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
- Дети из властных и авторитарных семей;
- Дети из конфликтных семей;
- Дети с низкой устойчивостью к стрессу;
- Дети с низкой успеваемостью

Буллеры – это:

- Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
- Дети, стремящиеся быть в центре внимания;
- Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
- Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
- Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение;
- Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

- Импульсивность;
- Раздражительность;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Завышенная самооценка;

- Враждебность (агрессивность);
- Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдением общепринятых норм и правил;
- Склонность ко лжи или жульничеству.

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию. Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- Несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- Дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- Дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- Часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- Эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- Не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- Трусливые и озлобленные дети.

2. Жертвы буллинга. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем. Риск оказаться жертвой травли увеличивается для тех детей, которые не уверены в себе, тревожны, и тех, у кого нет друзей в коллективе. Жертвы испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида (Kowalski, Limber, Agatstone, 2011; Van der Wal, de Wit, Hirasing, 2003). Они склонны видеть мир полным опасностей, а себя - неспособными повлиять на происходящее.

Участник буллинга	Кто им становится	Эмоциональный фон
<b>Жертва</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие, рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, заячья губа, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д и т.п.).</li> <li>• Страдающие энурезом или энкопорезом (недержанием мочи и кала).</li> <li>• Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять.</li> <li>• Неопрятно одетые или супер одетые дети</li> <li>• Одарённые дети - вундеркинды, которые не имеют друзей.</li> <li>• Дети, кичащиеся достижениями своих родителей.</li> <li>• Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям.</li> </ul>	<p><b>Жертвы буллинга – это</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Тревожные дети</li> <li>▪ Не уверенные в себе.</li> <li>▪ Имеющие низкие показатели самоуважения.</li> <li>▪ Напряженные.</li> <li>▪ Пугливые.</li> <li>▪ Чувствительные к мнению окружающих.</li> <li>▪ Замкнутые и застенчивые дети (интроверты и флегматики).</li> <li>▪ Не любящие себя дети.</li> <li>▪ Мало общительные дети.</li> <li>▪ Дети с импульсивным поведением.</li> <li>▪ Склонные к унынию.</li> <li>▪ Склонные к частым переживаниям.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Часто пропускающие занятия дети.</li> <li>• Ябеды и стукачи.</li> <li>• Неуспешные в учебе дети.</li> <li>• Слишком опекаемые родителями дети.</li> <li>• Не умеющие общаться дети, имеющие плохие социальные навыки, с отсутствием опыта жизни в коллективе.</li> <li>• Больные дети (эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, с нарушениями речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.).</li> <li>• Физически слабые дети.</li> <li>• Дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП).</li> <li>• Дети с особенностями поведения – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением, не уверены в себе, несчастные и имеющие низкое самоуважение</li> <li>• Дети с необычной манерой речи.</li> <li>• Интроверты с затруднённой коммуникацией.</li> <li>• Дети, не умеющие за себя постоять из-за своей деликатности или психологических особенностей.</li> <li>• Дети другой национальности, непопулярной в данное время в стране.</li> <li>• Новички, пришедшие в класс, где есть сложившиеся связи между детьми и роли распределены.</li> <li>• Любимчики учителей.</li> </ul> <p>Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников. Если это девочки, их отличает внешний вид - одежда, причёска, излишняя полнота или худоба и пр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ С повышенным эмоциональным дискомфортом.</li> <li>▪ Склонные к депрессивным состояниям.</li> <li>▪ Дети со сниженной самооценкой с низким самоуважением.</li> <li>▪ Со склонностью к самоубийствам.</li> <li>▪ Часто становятся жертвами убийств.</li> <li>▪ В межличностных отношениях для них характерны одиночество, зависимость от мнения других</li> </ul> <p><b>Поведение жертвы буллинга</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны</li> <li>✚ На уроках он ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;</li> <li>✚ Во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых.</li> <li>✚ Его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища на агрессивные действия со стороны</li> <li>✚ На других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет;</li> <li>✚ Хорошо ладит с учителями</li> <li>✚ Плохо ладит со сверстниками</li> <li>✚ Опаздывает к началу занятий</li> <li>✚ Или поздно покидает школу</li> </ul> <p>Во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним</p>
--	--	--

3. Свидетели буллинга – их называют «союзниками» или «зрителями». Ими могут быть как дети, так и взрослые – технический персонал или учителя, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. Хотя очевидцы и не реагируют, но они тоже находятся под впечатлением от увиденного: часто испытывают страх, находясь в школе, чувствуют себя беспомощными, потому что не могут остановить буллинг, могут также испытывать чувство вины из-за своего бездействия или из-за того, что они присоединились к буллерам. Буллинг заразителен, его можно сравнить с социально-заразной болезнью. Зрители вынуждены выбирать между силой и слабостью (жертвы часто выглядят смешно и жалко), и им не очень хочется ассоциироваться со слабыми. Зрители часто не чувствуют личную ответственность, так как буллинг провоцирует просто делать, как все.

### *Поведение свидетелей буллинга:*

Дети:

1. У них отмечается страх совершения подобного с тобой, злорадство по этому поводу («Слава богу, не я»), беспомощность, что не можешь оказать помощь ближнему, т.е. они боятся последствий.

2. Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.

3. Они переживают желание присоединиться к травле.

Взрослые:

Речь идет о естественных реакциях взрослых лиц на факты буллинга. Они испытывают:

1. Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.

2. Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.

3. Защитное игнорирование фактов. «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».

4. Присоединение к агрессору. Переживание чувств «праведного возмездия» и «торжества справедливости». «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам». Как правило, к подобным реакциям, могут быть склонны педагоги, травмированные длительным проблемным поведением своих учеников.

### *Характеристика зрителей (свидетелей) буллинга*

Участник буллинга	Кто им становится	Эмоциональный фон
<i>Зрители</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Дети, боящиеся быть на месте жертвы.</li> <li>❖ Дети, дорожащие своими отношениями с лидером (буллером)</li> <li>❖ Дети, поддающиеся влиянию «сильных мира сего» в классе.</li> <li>❖ Не умеющие сопереживать и сочувствовать другим дети.</li> <li>❖ Дети без собственной инициативы</li> <li>❖ Дети, принимающие травлю за развлечение.</li> <li>❖ Дети жестоких родителей.</li> <li>❖ Озлобленные бывшие жертвы, мечтающие взять реванш за свои унижения.</li> <li>❖ Дети из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания.</li> </ul>	<p><b>У детей - зрителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Притупленное чувство сострадания, эмпатии.</li> <li>▪ Дети со страхом</li> <li>▪ Ощущение небезопасности среды.</li> <li>▪ Беспомощность,</li> <li>▪ Стыд за свое бездействие и в то же время – у них есть желание присоединиться к агрессору.</li> <li>▪ Они циничны и безжалостны по отношению к жертвам буллинга.</li> </ul>

### **Основные виды буллинга**

Оскорбление чести и достоинства человека бывают самые разные – это и физическое, и эмоциональное, сексуальное и другие виды насилия, которые рассмотрены в таблице (ниже). В последнее время в подростковой среде стал широко использоваться так называемый кибербуллинг - нападения с целью нанесения



психологического вреда, которое осуществляются через средства электронных технологий - электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, чаты, социальные сети, web-сайты, а также посредством мобильной связи.

<b>Вид буллинга</b>		<b>Что включает</b>
<i>Физическое насилие</i>		Избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, пинки.
<i>Эмоциональное насилие</i>		<p>Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствии других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет.</p> <p>Распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляция (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду); избегание; манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»).</p> <p>Дискриминация по национальным и социальным признакам. Подчеркивание физических недостатков. Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, срыва.</p> <p>Распространение записок, нашептывание оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, унижительные надписи на доске или в общественных местах.</p>
<i>Сексуальное насилие</i>		Сексуальное насилие, или соращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым (учителем), или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей, или для получения выгоды. К сексуальному соращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним, когда он этого не подозревает (во время раздевания, отправления естественных нужд и т. д.).
<i>Экономическое насилие</i>		Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.
<i>Кибербуллинг</i>	<i>Использование мобильных телефонов</i>	<p>1. Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения</p> <p>2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.</p>

<b><i>Использование чата</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отправление анонимных угроз или оскорблений.</li> <li>2. Создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди.</li> <li>3. Выстраивание фальшивых дружеских или родственных отношений (чтобы узнать личную, интимную информацию).</li> </ol>
<b><i>Использование E-Mail</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассылка злых и негативных сообщений.</li> <li>2. Рассылка непристойных материалов (видео, картинок или компьютерных вирусов).</li> <li>3. Взлом другого аккаунта для использования личного E-Mail, для рассылки различной информации, или для его удаления.</li> </ol>
<b><i>Использование социальных сетей</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.</li> <li>2. Распространение непристойного видео и фото.</li> <li>3. Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации).</li> <li>4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.</li> <li>5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.</li> </ol>
<b><i>Использование Видео-порталов</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.</li> </ol>

### **Признаки, по которым можно заподозрить в ребенке жертву буллинга**

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Молчат и свидетели. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. 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. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

На проявления буллинга все дети реагируют по-разному. При наблюдении за детьми, страдающими от буллинга, могут обнаружиться их следующие особенности:

*Поведенческие особенности жертвы буллинга:*

- дистанцированность от взрослых и детей;
- негативизм при обсуждении темы буллинга;
- агрессивность к взрослым и детям.

### *Эмоциональные особенности жертвы буллинга:*

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

### **Признаки физического насилия над ребенком:**

- ребенок вялый, подавленный, испуганный;
- у ребенка регулярно появляются синяки, ссадины, повреждения, травмы;
- ребенок вздрагивает от приближения агрессора, или от резких движений;
- ребенок агрессивен к людям, животным, часто дерется;
- ребенок боится ходить в школу, детское учреждение, кружок.

### **Признаки буллинга, которые должны насторожить учителя:**

- Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу;
- Несчастный внешний вид;
- Отсутствие друзей;
- Никто не хочет с ним сидеть за партой;
- Ребенок является постоянным объектом шуток и юмора;
- У ребенка снижается успеваемость;
- Ребенок часто приходит с подранными вещам;
- Ребенка не зовут на дни рождения и к нему никто не подходит;
- Ребенок говорит, что ему не у кого спросить домашнее задание, когда приходит на занятия с невыученными урокам;
- На соревнованиях дети говорят «только не с ним!»;
- Ребенок часто проводит время на переменах в одиночестве.
- 

### **Последствия буллинга**

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место - физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в

три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

### **Как быть в случаях обнаружения буллинга**

Как показывает практика, отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы с классом. Учитель может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и должен способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги. Но ему понадобится помощь психолога и родителей в борьбе с разделением класса на отдельные группировки и с развитием буллинга.

В случае возникновения в классе буллинга необходимо:

- Остаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе.
- Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.
- Оказать поддержку потерпевшему.
- Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.
- Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).
- Обсудить с коллективом учеников и учителей определившуюся проблему буллинга.
- При необходимости привлечь родительскую общественность.

### **Рекомендации учителю по работе с «отверженными»:**

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников. Пример тактики учителя:

*Петя отвечает у доски, ошибается, или пишет не очень красиво. Одноклассник злорадно комментирует происшедшее, стараясь привлечь внимание всего класса, вызвать смех. Необходимо высказать свое отношение к этой ситуации, сказав, что неудача товарища не может быть поводом для веселья или злорадства. Все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику следует сделать строгое замечание.*

2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников. Пример тактики учителя:

*Учитель рассказывает учащимся по своему усмотрению, или формирует команды. На предложение сесть с Васей Миша восклицает: «Я с ним не буду! Только не с ним!» Необходимо настоять на своем. А потом поговорить с Мишей наедине, поинтересоваться причиной его отказа. Предложить ребенку встать на место Васи: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь дело с тобой?».*

3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Пример тактики учителя:  
*С Витей, умным, начитанным мальчиком, в первом классе случилась неприятность — он описался на уроке. Ребята стали его дразнить, не хотели с ним играть и сидеть рядом. Учитель стал задавать Вите сложные вопросы, поручать ответственные задания, с которыми он успешно справлялся. Скоро ребята обратили внимание, как много Витя знает, как интересно рассказывает, и досадное происшествие постепенно забылось.*
4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.
5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.
6. Следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.
7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы. Пример тактики учителя:  
*Учитель собрала свой пятый класс в отсутствие намечающегося изгоя и обсудила с ними, почему они все ополчились против него. Обратила их внимание на его положительные качества. И в заключение попросила ребят письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь Славе?» Оказалось, что большинство ребят ничего против Славы не имеют, а пристают к нему по привычке. После разговора отношение к однокласснику изменилось.*

## **Профилактика буллинга**

### ***Первичная профилактика***

Первичная профилактика направлена на детей – участников буллинга. И включает в себя работу не только с детьми, но и с семьями школьников.

1. Изучение типа семьи и воспитания в семье детей, а также поведение родителей в семье.

2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

3. Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе через проведение родительских собраний, классных часов, классных и общешкольных мероприятий.

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

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

*Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ  
(при проведении первичной профилактики)*

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга.
2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе.
3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы.
4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей.
5. Обсуждение проблемы. Необходимо проводить беседы со школьниками как индивидуальные, так и групповые.
6. Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися.
7. Нельзя терять из поля зрения «обидчиков». Беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

*Работа с компаниями обидчиков  
(при проведении первичной профилактики)*

- Работая с обидчиками, их нужно экстренно и эффективно разоблачать и постараться отделить от группы единомышленников.
- Не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков.
- Работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.
- Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других.
- Конструктивно работайте с родителями.

*Работа с подростками  
(при проведении первичной профилактики)*

1. Заниматься профилактикой и коррекцией отклонений в эмоциональной сфере подростков.
2. Снижать асоциальное поведение школьников.
3. Развивать стрессоустойчивые качества личности обучающихся.
4. Формировать:
  - навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
  - навыки восприятия, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
  - навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
  - навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
  - навыки бесконфликтного и эффективного общения.
5. Направлять осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

***Вторичная профилактика***

Проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллитов), 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.

Проблема буллинга очень злободневна в настоящее время. Травля, которой подвергается растущий человек в школе, накладывает неизгладимый отпечаток на дальнейшую жизнь, мешает строить полноценные отношения в семейной жизни, мешает достичь больших вершин при получении профессии, и часто приводит к самоубийству. Поэтому этой проблеме должны уделять внимание, как родители, так и учителя, администрация школ.

**Использованная литература:**

1. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - № 105. - С. 159-165.

2. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.
3. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54. 29
4. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.
5. Ушакова, Е. Н. Буллинг - новый термин для старого явления / Е. Н. Ушакова // Директор школы. - 2009. - № 6. - С. 84-87.

#### **Использованные Интернет – ресурсы:**

1. <http://cpms-smol.ru/>
2. <http://nsportal.ru/shkola/>
3. <http://sam-sebe-psycholog.ru/>
4. <http://www.academia.edu/>
5. <http://psy.su/feed/2510/>
6. <http://abarkan.ucoz.com/publ/>
7. <http://www.kgu.ru/>
8. <http://upsihologa.com.ua/>
9. <http://www.7ya.ru/article/>
10. <http://nrcnn.ru/lang/>
11. <http://www.dissercat.com/>
12. <http://cpms-smol.ru/>
13. <http://nsportal.ru/>
14. <http://sam-sebe-psycholog.ru/>
15. <http://www.academia.edu/>
16. <http://psy.su/feed/2510/>
17. <http://abarkan.ucoz.com/>
18. <http://www.kgu.ru/>
19. <http://upsihologa.com.ua>
20. <http://www.7ya.ru/article/>
21. <http://cpms-smol.ru/> и др.



### Проведение работы в школе по профилактике буллинга

#### ***Что делать:***

1. Работа должна строиться на совместном планировании предупреждения буллинга и любых форм насилия в школе, тесном взаимодействии психолога, классных руководителей, администрации.

2. Должна проводиться систематическая работа по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения каждого учащегося и отслеживанию динамики его развития.

3. Проводить поведенческую стратегию предотвращения буллинга в образовательном учреждении, которая осуществляется через привлечение персонала школы, учеников и их родителей к решению проблемы насилия, повышение их осведомлённости относительно ситуации буллинга в школе.

#### ***Как делать:***

1. В решении проблемы буллинга в образовательном учреждении должны принимать участие учителя, администрация, школьные психологи, родители и ученики, которые должны сотрудничать с целью максимального информирования в случаях возникновения буллинга в школе и принятия своевременных мер.

Психолог отбирает диагностические методики, разрабатывает анкеты, позволяющие оценить ситуацию буллинга в данном учреждении, проводит обработку данных.

Педагоги и классные руководители с помощью наблюдения (деликатного), составляют психологические характеристики учащихся (класса), в которых стоит отразить:

- специфику межличностных отношений учащегося с классом,
- особенности поведения,
- способы взаимодействия со сверстниками,
- наличие (отсутствие) конфликтных отношений со сверстниками,
- особенности эмоционального реагирования учащегося на конфликтные ситуации,
- особенности поведения классного коллектива на переменах.

Администрация образовательного учреждения может оказать содействие организационно-диагностическим процедурам:

2. Проводить анонимные обследования учителей и учеников с целью определения характера и распространённости буллинга в школе, а также проводить общешкольные собрания для обсуждения проблемы буллинга.

3. Педагогам необходимо научиться распознавать проблему, не игнорировать ее, занять более активную позицию при диагностировании буллинга, так как игнорирование проблемы ведёт к усилению чувства власти и безнаказанности для обидчиков и потери чувства безопасности у жертв.

4. Важным шагом предотвращения буллинга в школе может стать создание общешкольного комитета по предупреждению буллинга. В этот комитет могут входить как учителя, так и ученики, и их родители.
5. Учителям совместно с учениками необходимо разработать и принять правила против буллинга, проводить регулярные встречи с учениками класса с целью обсуждения ситуации буллинга и поощрять участие родителей в этих встречах.
6. Обучать школьников способам разрешения конфликтов (внедрение различных программ, преподающих мирные способы решения конфликтов: например, программ «Остановись и подумай», «Миротворцы» и других). В этом большую помощь оказывают школьные психологи.
7. В индивидуальной работе педагога необходима организация мероприятий, ориентированных на конкретных учеников («обидчиков» и «жертв»). При обнаружении ситуации буллинга стоит привлечь родителей «жертв» и обидчиков», так как дети – «продолжение» личности родителей.
8. Способствовать созданию особого психологического климата и межличностных отношений в школьном коллективе, препятствующих буллингу (развивать творческую, динамичную образовательную среду с четкой ненасильственной и просоциальной направленностью).
9. Создать школьную службу, обеспечивающую психическое здоровье учащихся (Служба предусматривает наличие штатных сотрудников, к которым учащиеся могут обратиться со своими проблемами и трудностями, например – штатных школьных психологов).
10. Создать атмосферу неприятия оружия (недопущение всех видов оружия на территорию школы, принятие мер по конфискации и изъятию любого оружия на школьной территории, причем последствия для нарушителей должны быть ясными и последовательными).

## Советы учителям по организации работы в классе для предупреждения буллинга

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 обязательно 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». Рассказчик по своему усмотрению отдает подушку следующему. Учитель должен проследить, чтобы очередь дошла до всех. Возможные вопросы: «Слушали ли тебя остальные ребята?» «Почему ты так считаешь?» «Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?» «Есть ли у тебя желания, которые могли бы исполнить учитель или одноклассники?»

### ***«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. Предложите игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой

ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).

**«Сказка по кругу».**

*Цель* – развитие умения спокойно выслушивать собеседника.

Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю. Каждый говорит по две-три фразы и передает эстафету другому ребенку. В конце следует провести обсуждение. Понравилась ли сказка? Что вы чувствовали, говоря по кругу? Хотелось ли вам поправить другого «соавтора»? Как это сделать? Если дети затрудняются в выборе сюжета для рассказа, можно предложить им набор открыток или картинок.

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.

## Организация работы с агрессивными детьми

### *Идеи ненасильственного обучения и воспитания (по Г. Фигдору)*

- Нарушения дисциплины, агрессивность, и т.д. – это важнейшие проявления, свидетельствующие о том, что ребенок не подчиняется (принудительной) системе школьных занятий.
- Необходимо постоянно заинтересовывать школьников учебным материалом, давать им возможность проявлять спонтанность и самостоятельность, а так же приобретать навыки эффективного общения и кооперирования.
- Не требовать работы от учеников, а работать вместе с ними. Дать учащимся возможность перенять рабочую позицию путем идентификации себя с (любимым) учителем, а не путем исполнения (абстрактных) требований «сверх – Я», проявляющихся в процессе педагогического манипулирования.

### Психологические аспекты профилактики буллинга

**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 и их отреагированию.

**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.

### **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.

### **Социально-педагогическая деятельность с агрессивными детьми**

Такая деятельность будет наиболее эффективна в том случае, если она осуществляется на основании методик ослабления детской агрессивности. ***Формы работы с агрессивными детьми:***

Переключить внимание и активность детей в созидательное русло.

Проводить профилактические беседы, направленные на обучение детей мирному разрешению конфликтов, с упоминанием законодательных и правовых актов.

Проводить с детьми ролевые игры, которые воспроизводят реальные ситуации с целью обучения детей социально приемлемому поведению в различных обстоятельствах.

Давать детям поручения, которые помогают приучить их чуткому и внимательному отношению друг к другу и к окружающим их людям (например, написание поздравлений, участие в благотворительных акциях и др.).

Проводить с детьми упражнения на выполнение действий по образцу, на соблюдение правил, осуществление изобразительной и физической деятельности.

Проводить с детьми тренинги психологического характера (например, глубоко вдохнуть, сосчитать до 10, представить себе последствия своего поступка и т.д.) и применять их в случаях стресса.

Обучить детей методам закаливания организма (например, умывание холодной водой, воздушные процедуры и др.) – для укрепления нервной системы.

Проводить с детьми тренировки воли (например, брать с них обещание не вступать в конфликты и не обижать других и взрослым необходимо следить каждый день за выполнением данного обещания и т.д.).

Обучать детей проведению самоотчетов (например, подводить итоги прошедшего дня, осуществлять анализ своего поведения и поступков и т.д.).

***Как правильно вести себя с детьми,  
проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников  
(Практические рекомендации родителям и педагогам)***

- Спокойно относиться в случае незначительной агрессии.
- При разборе поведения агрессивного ребенка акцентировать внимание на их поступки, а не на личности, т.е говорить о «плохом» поведении, а не о плохом ученике.
- Взрослым необходимо контролировать собственные негативные эмоции и обучать этому детей. Любое проявление агрессии со стороны ребенка обсуждать, а не оставлять проступок без внимания, но при этом: не обвинять, не стыдить и не позорить, избегать чтения морали и лекций о поведении.
- Прикладывать усилия к сохранению положительной репутации ребенка - буллера.
- Взрослым необходимо демонстрировать детям модели неагрессивного поведения.
- Педагогам необходимо способствовать снижению напряжения ситуации в классном коллективе.
- Педагогам и родителям необходимо проводить работу для восстановления примирения.

**Меры по формированию ненасильственной среды образовательного учреждения**

- С помощью психологов педагогам применять различные виды педагогической деятельности для формирования ненасильственной среды образовательной деятельности.
- Вводить принципы «педагогике сотрудничества» и «педагогической поддержки» в школе.
- Проводить расширенные педсоветы с педагогами, круглые столы среди психологов для обмена опытом по формированию ненасильственной среды среди учащихся.
- Психологам рекомендуется обучать педагогов и учащихся созданию психологического климата взаимного уважения и доверия в педагогическом коллективе.
- Психологам рекомендуется проводить семинары по проблеме профилактики насилия над несовершеннолетними для учителей всех категорий в системе повышения квалификации
- Организовать самообразование и овладение педагогами навыками организации ненасильственного обучения и воспитания в школьном коллективе.
- Администрации учебного заведения организовать серию педагогических и методических советов по проблеме насилия в школе.