

Методические рекомендации педагогам «Буллинг в школе: выявление, устранение и профилактика»

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание, так, как вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным Организации объединённых наций насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире. И этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14-24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования. По данным статистики детского телефона доверия, действующего с 2010 года во всех субъектах РФ, количество обращений по вопросу жестокого обращения с ребенком с каждым годом растет. Оказывается, что каждый 10-й российский ребенок подвергается буллингу чаще одного раза в месяц.

По мнению обучающихся, чаще всего подвергаются буллингу, тот, кто слабее и не может дать сдачи, тот, кто отличается от других (внешне, физически), тот, кто имеет свое мнение. Ситуации травли школьников встречаются со стороны учителей.

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

1. Определение буллинга.

Буллинг – травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «властных» отношений.

Буллинг – систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления. По

определению И.С.Кона буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Можно выделить некоторые особенности буллинга:

- ***буллинг*** асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

- ***буллинг*** осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

- ***буллинг*** подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

- ***буллинг*** - это групповой процесс затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу). Где оно происходит.

- ***буллинг*** никогда не прекращает сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших. С буллингом со стороны коллег или руководства могут столкнуться работники образовательного учреждения.

Виды буллинга: прямой или скрытый.

- ***Скрытый буллинг*** (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек.

- ***Прямой буллинг*** включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физический буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.

- ***Сексуальный буллинг*** – это действия сексуального характера.

- ***Психологический буллинг*** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

Разнообразие форм прямого буллинга:

- ***вербальный буллинг***, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

- **обидные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в ее направлении);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы);
- **кибербуллинг** как совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении в интернете, посредством мобильной связи. Намеренное и открытое агрессивное поведение в отношении другого человека он-лайн включает в себя сексуальные домогательства посредством интернета и распространение негативных сплетен. В кибербуллинге в основном участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки.

В целом, выделяют следующие роли в процессе школьной травли:

- Лидирующий нападающий (ребенок-агрессор).
- Дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру).
- Ребенок-жертва.
- Свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят).
- Свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуации травли, не занимают ничью сторону).
- Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Устойчивость роли ученика в структуре насилия зависит от структуры класса: чем она жестче, тем сложнее школьнику избавиться от своей роли. Закрепившиеся ролевые позиции в структуре насилия в младших классах часто сохраняются до окончания школы.

Личностные характеристики участников буллинга

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Как правило, дети и подростки, которые становятся обидчиками, - это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием,

напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или в группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

Как уже отмечалось, практически любой ребенок или подросток может стать жертвой травли. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу или класс в середине года. Ребенок, который сильно отличается по любым признакам от других детей. Однако некоторые особенности детей увеличивают риск того, что ребенок может подвергаться травле.

Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:

- Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, она нередко кажется грустными.
- Низкая самооценка и негативное представление о себе. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападков и травли.
- Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками, препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребенка о себе как закономерном объекте травли.
- Для мальчиков в определенном возрасте становится важной физическая сила. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребенка противостоять нападкам со стороны сверстников.
- Особенности внешности. Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придаться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.
- Особенности поведения. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.
- Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- Нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по-девчачьи»).
- Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»); может бояться боли, плохо справляться с физическими

нагрузками, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).
- Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

2. Выявление и диагностика буллинга

В школе

Первичные признаки:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защищать.
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.)

Вторичные признаки:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другими взрослыми во время школьных перемен.
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.
- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивают тему урока, домашнее задание.

Дома

Первичные признаки:

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

Вторичные признаки:

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время.
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).
- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).
- Бояться или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Беспokoйно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
- Требуеt или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

3. Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов.

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Актуальные последствия:

-Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).

-Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в животе, нарушение работы ЖКТ, неожиданные повышения температуры и т.п.

-Когнитивные нарушения: неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушение концентрации внимания.

-Нарушение школьной адаптации: мотивация к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.

-Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.

-Суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности (склонность становиться жертвой).

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен.. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, само повреждающее поведение – наиболее частые последствия буллинга.

Дети-агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искаженное представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

4. Профилактика и предотвращение буллинга.

Общие компоненты программ:

- Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях.
- Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению.
- Обучение учителей.
- Групповые занятия с детьми.
- Оказание помощи жертвам буллинга.
- Взаимодействие с родителями.
- Любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.
- Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

Индивидуальные компоненты, которые варьируются от программы к программе:

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, родителей, наблюдение). Обсуждение результатов сотрудниками школы, с детьми и родителями.

2. Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
3. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним «Библиотерапия» (использование на занятиях художественной литературы, посвященной буллингу).
4. Фильмы и наглядные пособия.
5. Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли и т.п.
6. Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства.
7. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики.
8. Создание линии доверия по вопросам буллинга на базе школы (иногда сотрудники школ, иногда – дети, прошедшие подготовку).
9. Регулярные встречи с родителями.
10. Организация групп поддержки для детей-жертв травли, для родителей детей-жертв, для родителей детей-«агрессоров».
11. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.
12. Тренинги уверенного поведения для детей-жертв.

В отношении детей-«агрессоров»: наибольшая вариативность в подходах и методах:

- Некоторые школы придерживаются системы жестких санкций и наказаний.
- Оказание своевременной психологической помощи ребенку: индивидуальная и групповая работа.
- Совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребенок-жертва травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней.
- Встречи всех детей-участников (жертвы, агрессоры, других нападающих, и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом. Обсуждение ситуации, чувств ребенка-жертвы, возможных выходов из нее.
- Последовательные индивидуальные встречи с ребенком-жертвой, ребенком-агрессором, с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе.