

## «Профилактика явлений буллинга в школе»

*«Если что-то хорошо получается  
и является полезным,  
продолжайте делать это!  
Если что-то не удается,  
сделайте это по-другому!»*

Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Культ насилия формировался в сознании человека тысячелетиями.

Конфликты – это часть нашей жизни. Конфликты могут сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для его возникновения.

Конфликты – это нормальное проявление человеческой жизни. В ученических классах речь часто идет о власти и влиянии, в результате которых возникают группировки и несправедливые отношения. Отдельные случаи проявления грубости и наглости получают «место» для стабильной реализации. Если на такие инсценированные конфликты не обращают внимания и не прорабатывают, то из них может развиваться буллинг. 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 учеников статуса жертвы. Психологическое состояние избранного в качестве жертвы человека ухудшается. У него усиливаются защитные установки. 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 и 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, извлечения выгоды или как способ развлечься.

Выходки *буллеров* (так называют инициаторов буллинга) 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. За человеком окончательно закрепляется статус слабого. Появляется эффект привыкания: его неадекватное поведение теперь воспринимается как такое, в котором он сам же и виноват. Человек сам начинает верить в то, в чем его обвиняют. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией. Появляются первые признаки нарушения здоровья.

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Однако единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

*Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность* жертвы, - три существенных признака буллинга. Буллинг разнообразен, это не только физическая агрессия, а скорее и чаще – психологическая.

*«Ученик или ученица подвергаются насилию или буллингу, если по отношению к ним неоднократно и на протяжении длительного времени совершаются действия негативного характера со стороны других учеников или учениц»* такое определение буллингу дал Дэн Олвеус.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группке детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- один из учеников ни выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- прозвища очень обидные;

- 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.

### Характеристики буллинга



Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать. Очевидно, что для этого требуется время. Практически у каждого класса и у каждого учителя есть свой собственный опыт в отношении буллинга и, вероятно, также в отношении того, как выходить из такой ситуации. В отдельных случаях буллинга привлекаются психологи, администрация школы, родители.

### *Существуют обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе:*

- **не игнорировать, не преуменьшать значение.**

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

- **занять позицию.**

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

- **разговор с буллером.**

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

- **разговор с жертвой буллера.**

Беседа с жертвой буллинга призвана, прежде всего, поддержать его, устранить чувство страха и угрозы, а также перестать скрывать буллинг. Очень важно защитить ребенка, ставшего жертвой буллеров.

- **разговор с классом.**

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

- **проинформировать педагогический коллектив.**

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

- **пригласить родителей для беседы.**

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

- **наступление неотвратимых последствий.**

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений жертве и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

### ***Как же должны реагировать родители детей, подвергающихся буллингу?***

Замечать возможные тревожные сигналы: ребенок расстроен после школы (или даже готов заплакать), у него отмечаются проблемы с желудком, головные боли по утрам, он плохо спит. Эти симптому могут свидетельствовать о наличии школьных страхов (перед плохими отметками, другими неудачами), но могут также свидетельствовать о том, что ребенок стал объектом моббинга.

Если родители заметили тревожные сигналы, они должны дать понять ребенку, что у них всегда есть время, чтобы поговорить с ним. В разговоре посвятить ребенку все свое внимание, быть открытым, но в тоже время никогда не принуждать ребенка к разговору.

Если ребенок доверился родителям для разговора, вести себя спокойно, сосредоточенно, не проявлять никакого раздражения или возбуждения (родитель должен быть сильным, а раздражение и нервозность – это признаки слабости). Нужно показать ребенку, что вы его понимаете, утешить его, но не надо стараться выглядеть всезнайками и поучать ребенка, т.к. это только еще больше подорвет его и так пошатнувшиеся самооценку и доверие к себе.

Если родитель узнал о буллинге от ребенка. Действовать незамедлительно: в присутствии ребенка позвонить учителю (поговорить с ним или договориться о встрече).

В разговоре с учителем вести себя спокойно и благоразумно (воздерживаясь от бурных эмоций), но дать недвусмысленно понять, что как родитель вы чувствуете ответственность за то, чтобы с подобного рода насилием над вашим ребенком было покончено. Разговор с руководством школы также обязателен, и должен быть проведен в таком же духе. Затем принять решение о том, следует ли ребенку на следующий день посещать школу.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

### ***Как психолог может помочь жертве буллинга?***

#### **Жертве буллинга можно помочь, если:**

- Глядя в зеркало, научиться спокойно и уверенно говорить «нет» или «оставь меня в покое». Таким образом, буллер, ищущий в жертве признаков слабости, получает решительный отпор.
- Помочь научиться ходить, держа себя прямо, излучая уверенность, вместо того чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Используя юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать эти издевательства всерьез.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.

- Уверить, что ребенок как жертва буллинга, не виноват в нем.
- Дав понять ребенку, ставшему жертвой буллинга, что его любят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Помогая избавляться от плохих привычек, способствовавших буллингу (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
- Поддерживать их сильные стороны. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым бы он хорошо справлялся, чтобы повысить его уважение к себе и признание со стороны других ребят.