

## **«ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ»**

(профилактика буллинга в школьной среде)

«Bulling» (англ.) - запугивать, задирасть.

Почти в каждом образовательном учреждении периодически происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети целенаправленно преследуют и обижают других.

«Школьный буллинг» или «школьная травля» - преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы.

Буллинг – социальное явление, свойственное, преимущественно, организованным детским коллективам, в первую очередь, школе. В детском коллективе буллинг, зачастую, является результатом незанятости подростков.

### ВИДЫ БУЛЛИНГА

1. Вербальный, словесный буллинг - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и прочее.

2. Социальное исключение - бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения.

С одноклассником отказываются играть, сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения, игнорируют его. Это косвенная травля. Включает в себя распространение слухов и сплетен, избегание, манипуляцию дружбой, сексуально окрашенные комментарии и жестикуляция, угрозы, прозвища, связанные с расой или этносом ребенка.

3. Физическое насилие - порча и отнимание вещей, шлепки, подзатыльники, удары, избиение и т.д.

4. Кибербуллинг - травля при помощи Интернета.

Обычно все виды травли сопутствуют друг другу.

### **ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?**

1. В травле есть неравенство сил. В конфликте люди равны. Мальчишки подрались. Пока один отвечает другому с равными силами, скорее всего, это конфликт. Ни одна сторона не выступает в качестве прямой жертвы.

2. Травля - длительный процесс. Конфликт - более локальный, разовый.

3. У конфликта есть повод. У травли нет явного повода.

4. Травля всегда намеренна, конфликт случаен. Конфликтная ситуация: один ребенок обозвал другого. Если это произошло единожды - это конфликт. Если повторяется часто, скорее всего, можно говорить о травле.

5. У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан. Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет четких фаз.

6. Травля часто сопряжена с унижением. Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт - борьба интересов.

### **КТО ЧАЩЕ СТАНОВИТСЯ НАСИЛЬНИКАМИ В ШКОЛЕ?**

1. Дети из неполной семьи.

Ребенок, воспитываемый родителем-одиночкой, больше склонен к применению эмоционального насилия по отношению к другим детям.

2. Властные и авторитарные семьи.

Воспитание характеризуется безусловным подчинением воле родителей, поэтому дети в таких семьях зачастую задавлены. Школа служит каналом, куда они выплескивают внутренне подавляемые гнев и страх.

3. Семьи, которые отличаются конфликтными семейными отношениями, где взрослые часто ссорятся и ругаются в присутствии ребенка. Дети усваивают и в дальнейшем применяют такую модель поведения в повседневной жизни как способ справиться с ситуацией.

4. Семьи с генетической предрасположенностью к насилию.

У детей разная генетическая основа толерантности (переносимости) стресса. У детей с низкой толерантностью к стрессу обнаруживается большая предрасположенность к насильственным действиям.

5. Низкая успеваемость также является фактором риска проявлений насилия. Исследования показали, что хорошие отметки по предметам положительно коррелируют (прямо связаны) с более высокой самооценкой.

6. «Буллерами» зачастую становятся дети, растущие без запретов, не знающие, что такое авторитет родителей.

### **УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА**

«Агрессор»

Типы агрессоров:

1. «Нигилист» - чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность - его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

2. «Компенсатор» - недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером - завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

3. «Комбинатор» - жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.

При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

### «ЖЕРТВА»

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются от других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточным весом, ростом, в очках, т. д.

- дети с ограниченными возможностями здоровья.

- дети с особенностями поведения, в том числе, связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройством аутистического спектра, т. д.

- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;

- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников:

- эпилепсия, тики и гиперкинезы, энурез, энкопрез,

- косноязычие (дислалия), безгамотное письмо (дисграфия), заикание, т. д.

- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, из семей мигрантов, беженцев;

- низкий интеллект и трудности в обучении.

Низкие способности ведут за собой и более низкую обучаемость ребенка, что приводит к низкой самооценке. Низкая самооценка, в одном случае, может способствовать формированию роли «жертвы», а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащищенность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,

- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других.

- желание мести.

Цель, желания жертвы:

- мечтают прекратить травлю, поменяться ролями, добиться справедливости, отомстить, но ничего для того не делают. Жестокость рождает жестокость.

### «СВИДЕТЕЛИ»

Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.

2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают.

Обе группы действуют достаточно пассивно.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

- Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. Совершают попытки суицида.

С суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная травля.

- Дети, которые исполняют роль преследователей, часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.
- Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды: они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям.

### **МИФЫ О БУЛЛИНГЕ**

1. Травля является нормальной составляющей взросления.

Как и другие формы насилия, травля не является нормой.

2. Учителям легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто - жертва травли.

Действительно, учителя быстро замечают наиболее заметные признаки травли, связанные с физической и словесной агрессией. Менее заметные, косвенные формы травли не бросаются в глаза, о них можно узнать только от участников или случайно.

3. Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.

На самом деле, травля является характеристикой не ребенка, а коллектива.

При таком подходе агрессор получает поддержку своей агрессивности, а тот ребенок, которого преследуют, оказывается снова отверженным. Такое послание подразумевает, что опыт отвержения будет сопутствовать ему всегда.

4. Травля происходит в любой социальной группе.

Травля происходит обычно в той группе, в которую участники попали недобровольно или случайно, без возможности выбора и выхода из нее по собственному желанию. Вероятность травли сильно снижается, когда формирование группы происходит с опорой на интересы, потребности и индивидуальные особенности участников.

5. Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается.

Риск оказаться в ситуации травли теснейшим образом связан с внутренними факторами, проявляющимися вовне, в поведении ученика: потеря контроля над ситуацией (слезы, испуг, беспомощная злость, подозрительность), страх, тревожность, низкая самооценка, недостаточное развитие социальных умений и навыков.

6. В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы.

Практически всегда у ситуаций травли есть свидетели: это одноклассники, дети из других классов. Поведение свидетелей чрезвычайно важно для преследователя и жертвы. Малейшее одобрение преследования (внимательное наблюдение, улыбка, подначивание, повторение дразнилок) усиливают страдания жертвы и служат важным фактором подкрепления для агрессора. В то же время любые действия по неодобрению травли, попытки защитить жертву имеют важнейшее значение для ребенка, которого обижают.

Основными способами работы по профилактика буллинга в российских школах являются:

а) обучение учителей методам создания безопасной среды в классе, школе.

Открытое сообщение со стороны администрации и учителей о неприемлемости травли является сильным действием, мгновенно меняющим статус травли со скрыто одобряемого на открыто неодобряемый.

б) работа с сообществом класса:

- разработка правил класса или правил школы

- дискуссии по материалам художественной литературы, кинофильмов, моделирование ситуаций травли, тематические тренинги или игры, сочинения, классные часы, посвященные теме желательного поведения и недопустимости буллинга;

а) индивидуальная работа с участниками ситуаций (выполняющими роли агрессоров и жертв);

в) родительские собрания на данную тему.

Наиболее эффективной представляется работа с классом или с более обширным сообществом, поскольку травля является не формой персональных отношений между двумя детьми, а симптомом неблагополучия в классе.

Существуют периоды жизни класса, когда вероятность возникновения травли повышается: тогда существующая система недостаточно устойчива, и ей необходима адаптация. Это начало обучения в первом классе; переход в среднюю школу; появление новых учеников в классе; смена классного руководителя и другие ситуации, в результате которых устойчивость классного сообщества еще не сформирована или может подвергаться угрозе. Это необходимо учитывать при планировании профилактических мероприятий.

Для работы с ситуацией травли не рекомендуется такой способ, распространенный при решении конфликтных ситуаций в школе, как ученическая медиация. Причина заключается в том, что эта процедура может проводиться только между более или менее равными сторонами. Ученики-медиаторы не способны, в силу своего возраста, соблюсти силовой баланс.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Следует заранее предупредить учителя об особенностях своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам, нервные тики и пр.). Самим не запускать такие проблемы - заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить.

2. Если травля уже началась, необходимо срочно сказать об этом классному руководителю. Все претензии и жалобы желательно оформить письменно и направить их классному руководителю, администрации школы, в кабинет по защите прав несовершеннолетних или обратиться лично. Не старайтесь справиться с ситуацией в одиночку, обязательно привлекайте в союзники учителей, школьного психолога и других родителей.

3. Если ребенок регулярно становится жертвой издевательств со стороны одноклассников, то его нужно изъять из той среды, в которой он находится.

4. Чтобы ребенок лучше адаптировался и преодолевал трудности, он должен сохранять позитивное представление о себе. Если насилие со стороны сверстников уже произошло, или начался процесс постоянного морального давления, издевательств, это означает, что психика ребенка либо слаба, либо имеет серьезные изъяны, которые срочно нужно исправлять. И только когда эта работа будет успешно выполнена, ребенка можно будет вернуть в реальную агрессивную среду. Выбор, менять или не менять школу, зависит от конкретных обстоятельств: позиций обидчиков, наблюдателей, администрации, педагогов и пр.

6. Конфликты со сверстниками неизбежны. Надо быть готовым к тому, что дети могут испытывать неприязнь к вашему ребенку или будут к нему равнодушны. Подготовьте его к тому, что не все окружающие будут его любить.

Объясните и отработайте с ребенком правила психологической самообороны в общении со сверстниками.

1. Учите ребенка не поддаваться на провокации.

Ребенок должен уметь отказать сверстнику, если что-то ему неприятно, не нравится, или если его заставляют делать то, что не разрешают родители.

2. Действуйте по принципу: предупрежден - значит вооружен.

Ребенка могут дразнить из-за внешности, фамилии и т. д. Обсудите это с сыном или дочерью заранее. Придумайте вместе всевозможные варианты дразнилок, тогда в исполнении других детей они прозвучат уже не так обидно.

3. Уметь ответить.

Ребенка надо "тренировать" дома, учить его, что сказать или сделать в той или иной ситуации. Во многих конфликтах важно, чтобы последнее слово

осталось за ребенком. Это позволит ему "сохранить лицо" в неприятной ситуации и избежать дальнейших нападков. Нет ничего страшного в том, что родители с ребенком заранее придумают несколько ответов на обзывательства.

4. Менять тактику поведения.

Разберите с ребенком типичный конфликт со сверстниками. Предложите ему в следующий раз на стандартную ситуацию отреагировать неожиданным для обидчиков образом и тем самым испортить им все удовольствие.

5. Учите не быть пассивной жертвой.

Сверстники часто испытывают товарища "на прочность". Дать отпор важно на первом этапе. Иногда полезно ответить обидчику тем же - грубостью на грубость, а иногда и ударом на удар. Не начинай драку первым, но на удар ответь ударом, дай понять, что с тобой не так просто справиться.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако, если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Главной и самой надежной защитой для ребенка является чувство собственного достоинства и уверенность в себе. Родительская любовь и поддержка при этом - самые надежные союзники.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бублик Н. «Как преодолеть конфликты с одноклассниками», «Справочник классного руководителя», № 7, 2011
2. Зиновьева Н. О, Михайлова Н. Ф. «Психология и психотерапия насилия» (ребенок в кризисной ситуации), изд-во «Речь», Спб., 2003
3. Курганский С. М. «Профилактика буллинга», «Справочник классного руководителя», № 2, 2016
4. Медведкова О. Л. «Травля в школе: начинаем профилактику», «Не будь зависим», № 9, 2016

**СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ:**

1. Алексеева И.А., Новосельский И. Г. «Жестокое обращение с ребенком: причины, последствия, помощь», изд-во «Генезис», М., 2005
2. Алексеева И.А., Новосельский И. Г, Жилина Э. В. «Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга», изд-во «Речь», Спб., 2012