

**Государственное бюджетное учреждение
«Областной социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»**

Ресурсный центр по профилактике правонарушений

БУЛЛИНГ: ВЫЯВЛЕНИЕ, УСТРАНЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

(Методические рекомендации)

**Курган
2020**

Содержание:

Введение.....	2
1.Актуальность проблемы.....	3
1.1.Определения буллинга.....	4
1.2.Особенности буллинга.....	5
1.3.Виды буллинга.....	5
1.4.Личностные характеристики участников буллинга.....	6
1.5.Факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга.....	7
1.6.Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов.....	8
1.7. Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов.....	9
2. Профилактика и предотвращение буллинга.....	10
2.1. Основная цель профилактических мероприятий.....	10
2.2. Задачи профилактики буллинга.....	10
2.3. Информационное обеспечение по профилактики и предотвращения Буллинга.....	12
3. Приложения	
3.1.Анкетирование воспитанников (приложение 1).....	13
3.2.Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других..» (приложение 2).....	17
3.3.Круглый стол по проблеме «Буллинг как разновидность насилия» (приложение 3).....	22
3.4. Советы от психолога (приложение 4).....	27
4 Литература.....	35

Введение

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

Цель профилактической работы является формирование в ГБУ ОРСЦ нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к воспитанникам. Повышение информированности воспитанников о возможных рисках и опасностях. Воспитание у них уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека. Формирование у воспитанников адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в учреждении безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ребенка, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

В данном методическом пособии мы предлагаем Вам комплекс мероприятий, направленных на профилактику Буллинга в подростковой среде. Настоящее пособие адресовано педагогам организаций, работающих с различными возрастными категориями детей.

1. Актуальность проблемы

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в подростковой среде очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию подвергается каждый десятый подросток в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности воспитанников и профилактики негативных явления.

В связи со сложившейся ситуацией на специалистов Центра ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье воспитанников и создание комфортной развивающей среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации воспитанников путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

1.1. Определения буллинга

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения подростковой травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка». Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного ребенка или группы детей в отношении отдельного ребенка, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

1.2. 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 прекращается 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 подростка с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах.

1.3. 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 путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

Разнообразие форм прямого буллинга:

- ✓ вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

- ✓ обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её 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, грабёж, 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 травле:

- 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 ситуаций травли, не занимая 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 ребенка в структуре насилия зависит от структуры класса, группы: чем она жестче, тем сложнее ему избавиться от своей роли.

Закрепившиеся ролевые позиции в структуре насилия в младших классах часто сохраняются до окончания школы.

1.1. 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 воспитанник. 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 детям из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище

силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших детей, 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.

1.5. 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 играми, 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.

1.6. Выявление и диагностика буллинга

В организации

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 защитить;

- ✓ 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 педагогом или другим взрослым 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 спрашивает 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...). Также присутствуют некоторые характеристики из блока.

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; беспокойно 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;

✓ требует 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.

1.7. 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, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т.д

Когнитивные нарушения– неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.

Нарушение школьной адаптации: мотивации 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 (от лат. *victim* — жертва, т.е. склонность стать жертвой преступления).

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, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое 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 педагогов самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной, снижение статуса среди воспитанников, 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.

2. Профилактика и предотвращение буллинга

2.1 Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

2.2.Задачи профилактики буллинга:

- подготовка педагогов для работы с «трудными» детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;

- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Общие компоненты:

- Информирование сотрудников организаций, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях
- Единые для организаций правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению
 - Обучение педагогов
 - Групповые занятия с детьми
 - Оказание помощи жертвам буллинга
 - Взаимодействие с родителями
 - Разработка индивидуальных программ.

Индивидуальные компоненты:

- Подробное исследование проблемы (анонимные опросники детей, опросники для педагогов, опросники для родителей, наблюдение). Обсуждение результатов на совещаниях, консилиумах и.д.
- Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и педагогами, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в организации и в группе
 - Включение занятий по профилактике буллинга в план работы
 - 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)
 - Фильмы и наглядные пособия
 - Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли, т.п.
 - Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства
 - Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики (KiVa)
 - Регулярные встречи с родителями
 - Организация групп поддержки для детей-жертв травли, для родителей детей-жертв и для родителей детей-«агрессоров»
 - Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами

- Тренинги уверенного поведения для детей-жертв.

2.3. Информационное обеспечение по профилактике и предотвращения Буллинга

1. Информационные часы, беседы (примерная тематика) с детьми.

Возраст детей	Названия мероприятий	Методическое обеспечение
<u>7-11 лет</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Наш Центр живет без насилия. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как я отношусь к насилию. • Как научиться жить без драки. 	<p><u>1. Художественная литература:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • В.К. Железняков «Чучело». • Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка».
<u>12-15 лет</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. 	<ul style="list-style-type: none"> • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут» <p><u>2. Просмотр и обсуждение художественных фильмов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). • «Школа» (телесериал, 2010 г.) • Просмотр мультфильма «Helium» (режиссер TomKuzivat, 2005)

<u>16-18 лет</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция 	<u>3.Проведение Конкурсов:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Плакатов «Мы против буллинга!» • Рисунков «Территория детства» • Творческих поделок «Гармония – в цвете, гармония – в душе, гармония – в жизни» • Презентаций «Стоп насилию!» • Сочинений, эссе «Дружба – главное чудо»
-------------------------	--	--

2. Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006.
3. Бердышев, И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября – 2005. – № 18.
4. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 3.
5. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – №2.
6. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Р-н/Д: Феникс. 2006.
7. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. - 2009. - № 105..
8. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. (дата обращения: 06.06.2016)
9. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011.
10. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. Вып.1. 2007.
11. Лаптева В.Ю. Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде : автореф. дис. . канд. психол. наук. СПб, 2010.

12. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: Питер, 2001.
13. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
14. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014.
15. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3.
16. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] // Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm (дата обращения: 03.06.2016)
17. Петросянц В.Р. Психологические характеристики старшеклассников — участников буллинга в образовательной среде // Эмиссия. Электронный научный журнал. 2010. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2010/1479.htm>
18. Попова Е. И., Пчелинцева И. В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 6 (июнь). – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14158.htm>.
19. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000.
20. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015..
21. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012.
22. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
23. Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011.
24. Стрельбицкая А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена // Педагогическая диагностика. – 2010. – №2.
25. Ушакова Е. Буллинг новый термин для старого явления // Директор школы. 2009. №6.
26. Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними // Директор школы. 2010. №7.
27. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015.
28. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-что-такое-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>

**Анкетирование воспитанников по выявлению буллинга
в подростковой среде
Дорогой друг!**

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской _____ женский _____
Класс _____ Возраст _____

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?

- а) да
- б) нет

2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?

- а) да, сталкивался
- б) никогда не встречал(а)
- в) другое _____

3. Если да, то в какой форме:

- а) унижение
- б) оскорбления (вербальная агрессия)
- в) физическое насилие
- г) съемка издевательства на телефон
- д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)
- е) другое _____

4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

- а) да, как наблюдатель;
- б) да, как жертва;
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);
- г) нет, не являлся (являлась)

5. Где чаще всего встречается травля?

- а) в школе;
- б) во дворе, на улице;
- в) в соц.сетях, в интернете;
- г) другое _____

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;
- б) тот, кто отличается от других (внешне, физически)

- в) тот, кто имеет своё мнение
- г) другое _____

7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны учителей?

- а) да, постоянно
- б) да, но редко
- в) нет, не встречал

8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

- а) да
- б) нет
- в) не задумывался об этом

9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в школе?

- а) да, если вовремя заметят взрослые;
- б) да, если жертва изменит своё поведение;
- в) да, если наказать агрессора;
- г) нет, он неизбежен;
- д) другое _____

10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?

- а) администрация
- б) педагогический коллектив
- в) родители
- г) ученики
- д) другое _____

Спасибо за участие!

Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других...»

Цель занятия: профилактика буллинга в подростковой среде.

Задачи занятия:

1. Активизировать знания воспитанников по теме «буллинг».
2. Развивать уважение к различиям других.
3. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать навыки межличностного взаимодействия.

Контингент участников:

Воспитанники в возрасте 12-13 лет

Структура занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Разминка «Наши сильные стороны».

2. Основная часть:
 - правила работы группы.
 - просмотр мультфильма «Helium» (режиссер TomKuzivat, 2005)
 - мини-лекция «Буллинг в школе»
 - упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».
 - упражнение «Этюды»
 - упражнение «Черты человека»
 - упражнение «Ярлыки»
 - «Оценивание развития собственных качеств»

3. Заключительная часть: Упражнение «Камень ножницы, бумага».
Рефлексия.

Оборудование: запись мультфильма «Helium» (режиссер TomKuzivat, 2005, Коддоступа:<https://yandex.ru/video/search?text=«Helium»%20%28режиссер%20Tom%20Kuzivat%2C%202005%29%2C&where=all&where=all>), карточки (игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты), слайды с характеристиками (флипчарт с надписями), карточки с чертами личности, смайлы по количеству участников.

Содержание занятия:

1. Вводная часть. Дети, доброе утро! Сегодня на занятии мы поговорим о взаимоотношениях друг с другом. Но для начала давайте зарядимся

позитивом и узнаем, какие у вас сильные стороны. Я беру за руку своего соседа справа и говорю: «Ваня, у тебя замечательное чувство юмора». Ваня берет за руку своего соседа справа и называет его лучшее качество и т.д.

2. Основная часть.

Дети, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогаем друг другу
- На занятии все относятся друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга
- Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («*Helium*», режиссер Tom Kuzivat, 2005).

Вопросы для обсуждения:

1. Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в мультфильме?
2. Как часто такое случается?
3. Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Итак, если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о буллинге, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних детей другими. Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующими лицами являются агрессор и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?
2. Какие особенности для них характерны?

Молодцы! Давайте сделаем вывод: жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга»

А сейчас я предлагаю обратить внимание на то, что мы все разные. Например, у меня и Оксаны волосы разного цвета, Таня и Сережа – разного пола, а Настя и Олег - сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми?
2. Часто ли вы делаете это в жизни?
3. Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества.

Например: У нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает одну школу? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

А сейчас ***разминка - упражнение «Этюды»***.

Работа в парах, не договариваясь, показать: игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты.

Вы замечательно справились. Даже не разговаривая, вы смогли договориться, а другие вас понимали без слов. Значит это возможно и в реальной жизни: найти компромисс, договориться.

Я предлагаю вам посмотреть на слайд, где представлены характеристики человека, в поведении которого присутствуют:

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- преследования, запугивания, угрозы.

Вопросы для обсуждения: Кто хочет иметь такого друга, товарища, одноклассника? Почему? Посмотрите на 3 пункт – стереотипы, т.е. навешивание ярлыков. Давайте поиграем в «Ярлыки». **Упражнение «Ярлыки».** Распечатки: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом. *Вопросы для обсуждения:* Ребята, нравится ли вам такая наклейка? Почему? Вы хотите от неё избавиться? Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете, как вы себя ощущаете?
2. Существуют ли "наклейки" в реальной жизни?
3. Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному образу?

Вернемся к слайдам. *Здесь представлены качества и характеристики другого человека:*

1. Готовность принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважение чувства человеческого достоинства.
3. Уважение прав других.
4. Принятие другого таким, какой он есть.
5. Способность поставить себя на место другого.
6. Уважение права быть другим.
7. Признание многообразия людей, мнений, религий и т.д.
8. Признание равенства других.
9. Отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Вопросы для обсуждения:

1. Вам понятны все положения?
2. Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества?
3. Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

А сейчас мы предлагаем вам **Упражнение «Черты человека»**, оцените себя по 5-тибалльной шкале – насколько у вас развиты представленные на бланке качества. Читаете каждое утверждение, ставите баллы. Оцени себя по 5-тибалльной шкале. У вас на это 5 минут. Оцениваете себя честно. А сейчас внимательно посмотрите – какую черту (черты) в себе вам нужно развивать! 1 балл – у вас неразвита эта черта, 5 – развита по максимуму

№ п/п	Черты	Баллы
1	Способность к сопереживанию	
2	Чувство юмора	

3	Чуткость	
4	Чуткость	
5	Терпимость к различиям	
6	Умение владеть собой	
7	Доброжелательность	
8	Умение не осуждать других	
9	Умение слушать	
10	Любознательность	
11	Способность поставить себя на место другого	

3. Заключительная часть:

И в завершении нашего занятия давайте посмотрим насколько хорошо вы понимаете друг друга без слов.

Знаете игру «Камень, ножницы, бумага»? Сейчас на мой счет 1, 2, 3, вы выкидываете одну из трех позиций. Закончим игру когда у всех будет одинаковая позиция. При этом вы молчите и не договариваетесь.

Завершение тренинга. Рефлексия.

- Во время занятия я понял (а), что...
- Самым полезным для меня было...
- На занятии мне не понравилось...
- На следующем тренинге я хотел(а) бы...

В завершении нашего мероприятия подарим друг другу улыбку. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям.

Спасибо за работу!

Круглый стол по проблеме «Буллинг как разновидность насилия»

Цель мероприятия: профилактика буллинга в подростковой среде.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний детей по теме «буллинг».
2. Формирование толерантной позиции к другому.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Контингент участников:

Воспитанники в возрасте 14-15 лет

Предварительная подготовка может включать следующее:

- 1) Просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);
- 2) Прочтение литературных произведений:
 - Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа: <http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>
 - Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.
 - Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

Структура мероприятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Оглашение темы классного часа.
2. Основная часть:
 - обсуждение прочитанного произведения (просмотренного фильма);
 - мини-лекция «Буллинг в школе».
3. Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия.

Содержание занятия:

1. Вводная часть. Дети, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему школьной травли. Совсем недавно психологи проводили анкетирование по данной теме, в котором вы приняли участие. Справка по результатам проведенной работы свидетельствует о том, что _% воспитанников нашей организации сталкивались с данной проблемой напрямую либо были наблюдателями подобных ситуаций (результаты анкетирования).

2. Основная часть.

Для того чтобы наглядно посмотреть на такие истории со стороны я просила вас прочитать (посмотреть...). Давайте обсудим прочитанное (увиденное).

Вопросы для обсуждения: Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная ситуация? Каковы последствия для всех участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была, есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля.

Существуют различные *виды буллинга*: прямой и скрытый.

Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. *Прямой буллинг* включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер-агрессор,
 - школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
 - ребенок-жертва,
 - свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку на падающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
 - свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
 - защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву).
- Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

Ребята, 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, мы с вами в процессе обсуждения уже выделили ряд

особенностей, характерных для обидчиков и жертв. 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 (педагогов, 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 группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших детей, удержанием всех в страхе.

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

- высокий уровень тревожности, неуверенность, отсутствие жизнерадостности

- низкая самооценка и негативное представление о себе

- отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками

- слабость в физическом плане

- особенности внешности (полнота, отчетливые физические недостатки, непривлекательность, плохая одежда)

- особенности поведения (чрезмерно подвижные, невнимательные, вспыльчивые, не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.)

- дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству

- нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли

- 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.

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

А сейчас давайте поговорим о последствиях буллинга для всех его участников. 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.

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции),
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д),
- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.),
- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости),
- поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение),
- суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру.

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, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое 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.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было вообще? Итак:

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу, педагогу или другому взрослому человеку.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.

4. Дружить с одноклассниками.

5. Помогать друг другу.

3. *Заключительная часть:* И в завершении нашего мероприятия скажите: интересна ли вам была данная тема? Что полезного вы сегодня узнали?

Рефлексия: Необходимо почасовой стрелке (соседу слева) сказать поблагодарить за мероприятие. Например: «Спасибо, Настя, за активность (улыбки, хорошее настроение, вежливость и т.п.)». Круг замыкается на ведущем.

Спасибо за работу!

Советы от психолога: Профилактика буллинга среди воспитанников «Антибуллинг»

Советы от психолога состоят из 2 блоков:

1 блок. Для сотрудников ОСРЦ

2 блок. Для воспитанников (групповая и индивидуальная работа)

1 БЛОК.

Методы профилактики буллинга для сотрудников

1. Теоретическая часть:

Участники буллинга

В травле всегда есть несколько участников:

- лидер;
- агрессор;
- подростки, 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 ситуаций травли, не занимая 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).

2. Практическая часть:

2.1. Как быть в случаях обнаружения буллинга.

1. Остаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в коллективе.
2. Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.
3. Оказать поддержку потерпевшему.
4. Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.
5. Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).
6. Обсудить с коллективом детей и взрослых определившуюся проблему буллинга.

2.2. Формы бесед с воспитанниками.

Если Вы заметили случай буллинга, то Вам нужно провести тщательный сбор данных, пока Вы не будете абсолютно уверены в том, кто является исполнителями буллинга, и не будете точно знать, что именно они делают (сделали).

Если Вам нужно иметь дело, например, с тремя основными буллерами, Вы можете поступить следующим образом:

Метод Фарста (Die Farsta Methode):

- *Договоритесь с тремя Вашими коллегами*, что в течение того времени, когда Вы будете беседовать с одним из буллеров, они возьмут под свой контроль остальных двух и будут наблюдать за ними.
- *В то время, когда Вы разговариваете с одним буллером*, остальные два не должны общаться друг с другом. Таким образом, Вы вызываете всех троих из класса и изолируете их друг от друга. После этого Вы приглашаете первого на беседу.
- *Лучше всего проводить беседу*. Необходимо быть готовым к попыткам ребят «увильнуть» от основной темы и найти себе оправдания, но Вы должны проявлять твердость! Исполнители должны понять, что для буллинга нет никаких причин и оправданий, и что Вы не собираетесь давать никаких поблажек. Часто участники буллинга не знают, кто был основным зачинщиком (кто первый начал), и когда именно все началось. Это просто было и продолжается до сих пор!
- *Добейтесь от первого исполнителя* согласия на то, чтобы он немедленно прекратил буллинг! Потребуйте от него зримых изменений поведения и начала его собственных активных действий по противостоянию буллингу! Если его согласие выглядит для Вас убедительным, пригласите бывшую жертву и проведите беседу в духе примирения. Скажите бывшему исполнителю примерно следующее: *«Теперь ты можешь извиниться и рассказать о том, как ты собираешься вести себя впредь!»*.
- *После этого данный буллер* возвращается и попадает под наблюдение и попечительство Ваших коллег, а Вы проводите аналогичную процедуру с двумя оставшимися участниками. Если Вы сочтете необходимым, то в заключение можно собрать всех буллеров для проведения общей беседы, поблагодарить их за сотрудничество, сообщить, что они будут находиться под контролем и выразить уверенность в том, что достигнутые договоренности будут выполняться.
- *Трудной фазой* является возвращение участников к другим воспитанникам. (их реинтеграция). Эту операцию нужно провести очень бережно и, по возможности, тщательно спланировать. Понятно, что все понимают, для чего были вызваны три основных заводилы буллинга, и теперь все напряженно ждут их возвращения. Поэтому так важно теперь осторожно вернуть провинившихся в сообщество ребят. Подумайте и решите самостоятельно, как лучше поговорить с ребятами.
- *Такие беседы чаще всего не проходят гладко*, однако, как правило, ведут к примирению. Почти всегда ребята упрекают жертву в том, что она могла бы самостоятельно разобраться с происходящим, не привлекая взрослых. Объясните ребятам, как функционирует буллинг,

расскажите также, что мнение о возможности для жертвы справиться с буллингом самостоятельно является мифом. Будьте тверды и последовательны!

- *Теперь открыто начинайте вести наблюдение за поведением участников, отмечая факты просоциального поведения и выражая за них похвалу. Хорошо, если при случае Вам удастся обсудить с остальными, что такое буллинг. Особенно следует остановиться на роли пособников (наблюдателей). Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм - еженедельное краткое обсуждение темы - очень эффективен. Воспитанники должны понять, что воспитатели не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату.*

2.3. При острой необходимости первичное интервью с жертвой.

Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии возможно сформировать группу помощников.

Вопросы интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?
- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности):
0 _____ 5 _____ 10
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее:
0 _____ 5 _____ 10
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в ОСРЦ, в классе, на переменах?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою

ситуацию к лучшему?

- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

2.4. Беседа с участниками буллинга.

Сложность этого метода в том, что буллеры прибегают к Стратегиям оправдания. Вы должны быть готовыми к тому, что в ходе беседы, скорее всего, столкнетесь со стратегиями оправдания, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного:

- Стремление заглушить или смягчить чувство вины: *Другие тоже это делали! Но я ведь только...!*
- Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы: *Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?*
- Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий: *Но, он же инвалид, тупой, «голубой», националист, и т.д..*
- Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести): *Нам самим достается (а тут еще этот)!*
- Привлечение более высоких инстанций: *Он сам начал! Он сам обзывался!*

Выслушав подобные «аргументы», вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга. Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все это: то, что ты делаешь, является преднамеренным нападением на душевное здоровье ...(имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи, ни сейчас, ни в будущем!»

2 БЛОК.

Методы профилактики буллинга для воспитанников (Групповая работа)

1. Теоретическая часть

Участники буллинга

Итак, если мы наблюдаем ситуацию травли, издевательства над кем либо постоянно, повторяющуюся многократно, на протяжении долгого времени (неделя, месяц, полгода...) можем **говорить о буллинге**, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими.

Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующим лицами **являются агрессор и жертва;**
- 2) **Буллинг осуществляется преднамеренно**, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) **Буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;**
- 4) **Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;**

5) **Буллинг никогда не прекращается сам по себе:** всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

6) **Всегда есть наблюдатели,** это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор».

Вопросы для обсуждения:

— Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?

— Какие особенности для них характерны?

— Почему агрессорам тоже нужна помощь?

Вывод: Жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

2. Практическая часть (тренинги, упражнения, игры).

Цель занятий: профилактика буллинга в детской среде.

Задачи:

1. Активизировать знания воспитанников по теме «буллинг».
2. Развивать уважение к различиям других.
3. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, сплочённости.
4. Развивать навыков межличностного взаимодействия.

2.1 «На страже своих границ»

Цель: предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.

Выработка понятия «жестокое обращение». Каждый участник записывает свои словесные ассоциации и определяет свое понятие данного слова. Ребятам предлагается заполнить таблицу, определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина).

«Жестокость»	«Насилие»	«Грубость»	«Ненасилие»

Предлагаемые утверждения:

- Издевательство
- Пьяный за рулем
- Музыка на всю громкость в позднее время
- Война
- Оставление вопроса без ответа
- Призыв в армию
- Осмеяние ребенка
- Порча сиденья в общественном транспорте
- Смертная казнь для осужденных за убийство
- Толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль
- Не пускают в клуб из-за одежды
- Не ответить на приветствие
- Мины
- Громко окликнуть на улице
- Националистические или угрожающие лозунги на стенах
- Использование животных для медицинских опытов
- Отсутствие электричества или воды
- Учение в школе
- Прикрикнуть на кого-либо
- Дать прозвище, указывающее на физический недостаток
- Курение
- Драка

Обмен мнениями:

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?

- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?

- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?

- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?

- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям?

(Важно! называть не только взрослых людей – учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них. Поэтому, если группа не предлагает такие варианты, то можно используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания. Важно! ни в коем случае нельзя переходить на личности)

2.2.«Есть ли шанс у белой вороны?»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

2.3.Упражнение «Молекулы»

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам (Один участник должен остаться без пары. Если 20

количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары. Обсуждение:

- Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?
- Комфортно ли было стоять в одиночестве?
- Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться? Анализ упражнения.

2.4. Игра «Преследователь-жертва-спасатель»

Цель: осознание через собственные чувства разных позиций буллинга.

Предоставить ребятам самостоятельно (путем мозгового штурма) назвать примеры, когда может происходить «травля». Разбить воспитанников на группы, давая каждой группе роль одного из трех «героев» ситуации моббинга:

- Преследователь
- Жертва
- Спасатель

Анализ этих позиций.

2.5. Упражнение “Опасные и безопасные способы выражения агрессии”

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. *Важно, чтобы участники пришли к выводу: “Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать”.*

Опасные и безопасные способы выражения агрессии

Грубить	Рисовать
Критиковать	Писать рассказы
Ссориться	Смеяться
Страдать	Заниматься спортом
Оскорблять	Колотить подушку или боксёрскую грушу
Винить других в неудачах своих	Простить обиду
Угрожать	Лепить
Драться	Заняться физическим трудом
Обманывать себя и других, что все в порядке	Говорить, что чувствуешь

Анализ упражнения.

2.6. Упражнение «Ярлыки»

Цель: Снятие шаблонности при восприятии другого.

Распечатанные на листах «ярлыки»: «трусливый», «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «глупый», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом, прикрепить как визитку на одежду.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, нравится ли вам такая визитка? Почему?

Вы хотите от неё избавиться? Почему?

«Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам другие «ярлыки»: «смелый», «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит», «творческий».

Вопросы для обсуждения:

— Как вы себя ощущаете?

— Существуют ли «ярлыки» в реальной жизни?

— Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

— Всегда мнение других соответствует тому, какими являетесь вы на самом деле?

Выводы:

«Мы должны, и мы готовы:

1. Принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважать чувства человеческого достоинства.
3. Уважать права других.
4. Принимать другого таким, какой он есть.
5. Поставить себя на место другого.
6. Уважать права быть другим.
7. Признавать многообразие людей, мнений, религий и т.д.
8. Признавать равенство других.
9. Отказываемся от насилия и жестокости по отношению друг к другу
10. Отказываемся от равнодушного отношения к чужой беде.

Анализ упражнения.

3. Индивидуальная работа с жертвой буллинга направлена на снижение личностной тревожности и повышение самооценки, стабилизацию эмоционального состояния, формированию психологической защиты, осознанию своих индивидуальных особенностей, осмысление собственной модели поведения, повышение уверенности в себе, оптимизации межличностных взаимоотношений.

4. Литература:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. (дата обращения: 06.06.2016)
4. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
5. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб.: Питер, 2001. С. 240-276.
6. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
7. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3. – С. 25–32.
8. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm (дата обращения: 03.06.2016)
9. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000. - 528 с.
10. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епомяна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
11. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.