



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

Буллинг в школе – как быть и что делать всем участникам образовательного процесса?

Масштабность развития жестокости и агрессии является признанной острой проблемой современного мира, особенно в детской и подростковой среде. Особое внимание уделяется исследованию и профилактике такого сложного социального явления как школьный буллинг. (англ. bullying в переводе означает «запугивание», «травля»). В современных школах более 15% обучающихся подвергаются буллингу ежедневно.

В настоящее время под явлением буллинга понимается постоянное физическое или психологическое давление агрессором, или группой агрессоров на одного или нескольких участников класса, группы.

Наиболее важными особенностями, характеризующими буллинг, являются:

- агрессивное поведение (умышленное и неумышленное);
- неравенство сил между агрессором и жертвой буллинга;
- многократность повторения.

Необходимо отличать ситуацию конфликта от ситуации буллинга так как это совершенно разные понятия.

Конфликт – это нормальная часть нашей социальной жизни, когда можно и нужно находить общий язык, искать компромиссы и отстаивать свою точку зрения. В конфликтной ситуации обычно обе стороны заинтересованы в ее разрешении.

С буллингом же все намного сложнее – это совершенно другая ситуация и форма психологического насилия. Важно отметить, что те, кто травят, обычно заинтересованы в самом процессе. Им нравится сам факт оскорбления, унижения своей жертвы. Агрессоры даже не пытаются вести диалог и искать решение ситуации.

В буллинге существуют различные роли, среди которых основными являются:

Агрессоры - они инициируют и руководят процессом травли, но в то же время сами страдают от этого.

Наблюдатели (свидетели) - они находятся на стороне и не участвуют в конфликте, но все равно выражают свое одобрение или осуждение агрессоров.



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

Жертвы - люди, которые становятся непосредственными объектами буллинга.

Школьная травля — не просто острая социальная проблема – это ситуация, которая может обернуться психологической травмой для всех участников, несущая в себе разрушительные долгосрочные последствия для психического и физического здоровья, а также социального благополучия участников данного процесса, их семей, что в целом даже может приводить к замедлению экономического и социального развития любой страны.

Важно отметить, что пассивная позиция в буллинге не является решением. Даже если ваш ребенок не является прямой жертвой нападок, но является "наблюдателем", он также может быть подвержен воздействию и получить психологическую травму, как и все участники буллинга.

Дети, которые проявляют необоснованную агрессию, заслуживают не меньше понимания и поддержки, чем те, кто становится жертвой их нападок. Агрессоры где-то усвоили такую модель поведения, где считается приемлемым выражать свою злость на более слабых. Возможно, это связано с конфликтными и напряженными отношениями между членами семьи или строгой родительской дисциплиной и тому подобным.

В психологии есть специальный термин – «эффект свидетеля», когда человек не оказывает помощь в опасной ситуации, потому что рядом есть другие люди. Он думает: «Зачем мне вмешиваться, если есть другие свидетели? Пусть кто-нибудь другой вмешается и поможет, а я постою в стороне, я же ничего плохого не делаю...».

Что в таких ситуациях делают те самые молчаливые свидетели буллинга? Опускают глаза, стараются не замечать, уходят в себя. Согласно данным психологических исследований, около 80% подростков в школе сталкивались с буллингом, но лишь 10–20% вмешивались в ситуацию.

Важно понимать и осознавать, что пока взрослые не возьмут на себя ответственность за вмешательство и разрешение проблемы буллинга, ничто не изменится. Дети в ситуации буллинга бессильны и сами не справятся. Им нужна помощь.

Только комплексный подход, вовлекающий всех участников образовательного процесса, может стать эффективным средством профилактики буллинга и воспитания ответственных граждан, будет способствовать созданию здоровой психологической атмосферы в образовательном процессе.

Иногда достаточно одного голоса, который придаст одним мужество говорить, а другим действовать, и тогда постепенно в школе будет все меньше бездействия и «плохого молчания хороших людей».



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>
https://vk.com/hotline_help_me

Куда можно обращаться в ситуации буллинга:

- Детский телефон доверия 8 800 2000 122.
- Кризисный центр (351) 735 51 53; (351) 735 51 61 (круглосуточно)
- Служба ты не один
- Сообщение группы Digital психолог - https://vk.com/hotline_help_me

Что делать ребенку в ситуации буллинга?

- не теряй самообладания - попробуй не обращать внимания на агрессора либо спроси его напрямую «Что ты от меня хочешь?». Правда, этот вариант срабатывает в том случае, если преследователь только проверяет, можно ли тебя вывести из равновесия. Если преследователь уже действует или физически на тебя нападает, то следует принять более серьезные меры;
- помни, что чужие слова не имеют значения. Они не могут нас изменить. Если кто-то хочет нас обижать, то дело не в том, какие мы, а в том, какой агрессор и что им движет;
- обязательно расскажи взрослым! – учителю, родителям, школьному психологу о том, что происходит. Не пытайся решить проблему сам;
- расскажи о всех случаях травли: важно сообщить обо всех случаях травли, чтобы взрослые смогли понять, что происходит и вмешаться;
- обращаться за помощью к другим людям и просить поддержки, когда тебе плохо – это нормально, и уж точно не будет ябедничеством.

Что делать родителям ребенка в ситуации буллинга?

Если ваш ребенок столкнулся с ситуацией буллинга в школе, важно установить открытый диалог с ним, проявив поддержку и понимание. Вот несколько советов о том, как вести себя в этой ситуации:

- поговорите с ребенком: выслушайте его и проявите понимание и сочувствие. Не обесценивайте переживания ребенка, узнайте, что произошло. Поддержка и понимание со стороны родителей играют важную роль в том, чтобы ребенок почувствовал, что он не одинок в этой ситуации;
- не обвиняйте ребенка в произошедшем - в этом нет его вины;
- обучите ребенка эмоциональной грамотности: научите его распознавать и выражать свои чувства и эмоции адекватным образом. Это поможет ему установить личные границы и не позволит другим использовать его слабые места в своих целях;



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

- укрепляйте самооценку ребенка: помогите ему понять, что он ценен и уникален;
- поддерживайте его достижения, поощряйте его увлечения и интересы. Когда ребенок чувствует себя уверенно, он становится менее уязвимым перед атаками буллинга.
- создайте доверительную семейную обстановку обсуждайте с ребенком его день, его чувства и проблемы, с которыми он сталкивается, внимательно выслушивайте ребенка и не обесценивайте его. Если ребенок чувствует поддержку со стороны семьи, ему будет легче обратиться за помощью, в случае столкновения с буллингом.
- расскажите ребенку что такое буллинг, какие формы он может принимать. Научите ребенка, что он должен делать, если столкнется с буллингом, например, обратиться за помощью к учителю или другим взрослым.
- не забывайте, что буллинг — дело серьезное негативное явление, и, если ваш ребенок столкнулся с ним, необходимо немедленно принять меры. Обратитесь к профессиональным специалистам, например, психологу чтобы получить дополнительную поддержку и помощь.

Что делать учителю (педагогу) в ситуации буллинга?

Если учитель обнаружил случаи буллинга в классе, важно немедленно принять меры для реагирования на ситуацию. Вот несколько шагов, которые учитель может и должен предпринять:

- вмешательство непосредственно в момент буллинга: если учитель заметил проявление буллинга в процессе урока или на перемене, он должен немедленно вмешаться и пресечь травлю.

- собрать всех обучающихся в классе, провести интерактивную профилактическую беседу, объяснить, что такое буллинг, чем он опасен, и что жертвой буллинга в любой момент может стать каждый, установить правила поведения в классе о недопустимости и неприемлемости такого поведения.

- если ситуация с буллингом в классе продолжается или она слишком серьезная для самостоятельного решения, учитель должен обратиться к руководству школы или психологу за дополнительной поддержкой, рекомендациями и стратегией разрешения проблемы буллинга.

- важно создать такое пространство для открытого обсуждения, где каждый ученик может поделиться своими мыслями, опасениями или свидетельствами буллинга. Важно выделить время для того, чтобы выслушать все стороны и принять соответствующие меры.



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

-проведение развивающих занятий по развитию ассертивности и навыкам эмоциональной саморегуляции, рекомендуется проводить уроки, направленные на развитие социальных навыков, эмоционального интеллекта и понимания важности уважения к другим, посредством социальных игр и методик (например методика социальных театр), которые помогут ученикам понять последствия своих действий и научат их уважать и поддерживать друг друга.

- систематическое наблюдение и отслеживание за психологическим климатом и состоянием класса.

- наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием учеников, беседы с ними и получение обратной связи от других участников образовательного процесса, таких как социальные работники или другие учителя.

-обучение учеников навыкам социального взаимодействия: проведение уроков по развитию навыков эмоционального интеллекта, эмпатии, уважения и сотрудничества. Это поможет ученикам лучше понимать свои чувства и чувства других, а также научит их конструктивно решать конфликты.

- поддержание открытой коммуникации с родителями, чтобы совместно решать проблемы буллинга. Регулярные родительские собрания, индивидуальные встречи и обратная связь помогут обмениваться информацией о возможных случаях буллинга и совместно разрабатывать стратегии предотвращения.

Что делать директору (руководству) школы если в ОО ситуация буллинга?

- директор должен создать атмосферу в школе (постоянно контролируя), где ученики чувствуют себя защищенными и уважаемыми, включая регулярное проведение круглых столов, где ученики могут выразить свои мысли и опасения, а также осуществление программ по развитию социальных навыков и эмоционального интеллекта.

- важно понимать и осознавать, что если в школе имеется ситуация буллинга, то престиж образовательной организации должен быть на последнем месте, важна только ситуация буллинга и пути ее решения «здесь и сейчас».

- внедрение политики «нулевой терпимости» к буллингу в школе: необходимо установить четкие правила, которые противодействуют буллингу в школе.

- руководство школы должно организовать обучение для учителей и всех работников школы по проблеме буллинга и его профилактике.



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

Сотрудники должны быть осведомлены о признаках и последствиях буллинга, а также быть готовыми к эффективному реагированию и предотвращению таких ситуаций.

- поддерживать открытую коммуникацию с родителями посредством активных диалогов с ними и обеспечить «прозрачность» в отношении политики школы в отношении буллинга.

- организовать систему мониторинга, которая поможет определить предупреждающие сигналы буллинга. Например, это может быть внимательное наблюдение за изменениями в поведении учеников, проведение анонимных опросов или установка механизмов обратной связи с учениками и их родителями.

- руководство школы должно предоставить поддержку как жертвам буллинга, так и агрессорам т.к. в ситуации буллинга страдают ВСЕ его участники. Например, проведение индивидуальных консультаций с учениками, посредством вовлечения всех без исключения работников образовательной организации.

- значительное внимание и участие директора школы в противодействии ситуациям буллинга призвано помочь создать безопасную и внутренне согласованную среду в школе. Однако следует помнить, что это требует усилий со стороны всего педагогического коллектива и сотрудников школы.

Что делать если ваш ребенок буллит?

- первоочередной задачей взрослых является прекращение буллинга;
- нельзя ругать, кричать или бить ребенка. Таким образом вы демонстрируете ребенку, что мир состоит из «черного и белого», из сильных и слабых, что сильные проявляют агрессию по отношению к слабым;

- четко поясните ребенку происходящее: «То, что ты делаешь, — это насилие» Большую часть времени дети не осознают, что происходит, им все может показаться безобидной игрой. Они видят ситуацию травли только с одной стороны;

- покажите свое отношение к происходящему: «Это серьезная проблема не только для вас, но и для всего коллектива (класса, компании). Некоторые проблемы и социальные «болезни» затрагивают не отдельных людей, а группы. Поэтому нужно принять определённые меры. И я готов в этом посодействовать»;

- вместе посмотрите фильмы о травле и обсудите их. Будьте внимательны к чувствам вашего ребенка. Покажите на примерах как быть и как себя правильно вести;



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

https://vk.com/hotline_help_me

- немаловажным будет побеседовать с родителями пострадавшего ребенка. Не перебивая и не оправдываясь, выслушайте все, что говорят родители жертвы: они сейчас полны страха, гнева и обиды за своего ребенка. Покажите, что вы понимаете серьезность происходящего и готовы принять любое посильное участие в решении проблемы.