

Информационно-методический материал для специалистов, проводящих мероприятия по профилактике буллинга

Проблема профилактики буллинга имеет большое значение и заслуживает широкого освещения в силу многих причин. Во-первых, данная форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, обилия агрессии в нашей повседневной жизни, стрессов, которые характерны для большинства населения нашей страны, повышается риск распространения этого явления.

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов) разных стран мира.

По данным Организации объединенных наций насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет.

Можно выделить некоторые особенности буллинга: 1) 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. 2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью. 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. При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер и не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах.

Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение "жертвы", подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на "жертв", но и на "агрессоров", т. к. если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Профилактика буллинга (деятельность по его предупреждению или удержанию на социально приемлемом уровне посредством устранения или

нейтрализации порождающих его причин) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв".

В переводе с английского языка буллинг означает травлю, запугивание, третирование. Понятие "буллинг" рассматривается от узкого (видеосъемка драки) до масштабного (насилие вообще).

Жертвами насилия становятся дети, имеющие:

физические недостатки;

- особенности поведения;
- особенности внешности;
- плохие социальные навыки;
- страх перед школой;
- отсутствие опыта жизни в коллективе;
- болезни;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки. Детей с физическими недостатками – носящих очки, имеющих сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП), т. е. тех, кто не может дать адекватный отпор и защитить себя, – обижают гораздо чаще, чем остальных;
- особенности поведения. Мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети (интроверты и флегматики) или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети нередко бывают слишком назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т. д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают "ответный удар". Гиперактивные дети могут быть как жертвами, так и насильниками, а нередко и теми и другими одновременно;
- особенности внешности. Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.;
- плохие социальные навыки. Есть дети, у которых не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия по причине недостаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы. Такой ребенок смиряется с ситуацией как с неизбежностью, часто даже внутренне находит оправдание насильнику: "ну, значит, я такой, стою этого, заслужил это";

- страх перед школой. Он чаще возникает у тех, кто идет в школу с отрицательными социальными ожиданиями в отношении нее. Иногда этот страх индуцируется от родителей, у которых тоже были проблемы в школьном возрасте. Пусковым механизмом возникновения страха могут стать рассказы о злой учительнице и плохих оценках. Ребенок, проявляющий неуверенность и страх перед школой, легче станет объектом для издевок одноклассников;
- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети). Дети, не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении. При этом часто они превосходят своей эрудицией и умениями детей, посещавших детский сад;
- болезни. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.;
- низкий интеллект и трудности в обучении. Слабые способности детерминируют и низкую обучаемость ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь. Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Таким образом, буллингом можно считать умышленное длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие над индивидом со стороны лица или группы, имеющих определенные преимущества (физические, психологические, административные и т. д.). Их действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Такое насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у некоторых лиц).

Основные виды буллинга

Эмоциональное насилие, которое вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает самооценку. В этом случае оружием служит голос. Выделяют следующие виды эмоционального насилия: насмешки, присвоение кличек, с которыми постоянно обращаются к одному человеку, тем самым рая и оскорбляя его, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр. Этот вид буллинга зачастую направлен на тех жертв, которые имеют заметные отличия во внешности, акцент или особенности голоса, высокую или низкую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. Использование анонимных телефонных звонков – распространенная форма словесного

буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя;

- отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой. Инициатором использования этого метода, как правило, выступает хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах. С ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.

Под физическим насилием подразумевают применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможно нанесение физической травмы. К данному виду насилия относятся избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники.

Обычно физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Экономическое насилие предполагает использование денег для контролирования другого лица. В этом случае от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдает их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.

Появилась новая разновидность школьного буллинга – кибербуллинг, при котором жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, через соцсети или через другие электронные устройства.

Особенности проявления буллинга в подростковом возрасте
Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок-жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка. Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;

- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал жертвой буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

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. Неблагоприятная 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 несовершеннолетние всегда могут обратиться к психологу, координаты служб и телефонов доверия должны быть доступны детям. 3. На профилактических мероприятиях способствовать формированию умения уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, умения тактично и аргументированно высказывать собственное мнение. 4. В школе и дома должны соблюдаться твердые рамки и ограничения неприемлемого поведения. 5. Организовывать акции и мероприятия, в рамках которых подростки могут помогать друг другу.

Программа профилактики буллинга.

Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте может быть направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Групповые правила проведения занятий:

- добровольное участие,
- искренность,
- уважение,
- внимательное слушание,
- безоценочность,
- активность,
- открытая обратная связь,
- доверительность в общении,
- одобрение и взаимная поддержка.

Упражнения, которые можно использовать на занятиях по профилактике буллинга.

Игра "Путаница"

Инструкция. Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение "Мои сильные стороны"

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию. Инструкция педагога-психолога: "У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сильную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7–8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее,

что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение "Мои сильные стороны" направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение "Нарисуй картину"

Инструкция педагога-психолога: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к нежелаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас от того, к чему вы хотите идти".

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого. В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение "У нас есть выбор"

Примечание. Педагогу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования". Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на

вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

- Какое у вас время года?
- Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)
- Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

Слово педагога-психолога: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

- Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?
- Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, релевантная для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог-психолог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

- В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?
- Что удалось и почему?
- Знакомы ли были вам реакции или нет?
- Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. • Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение "Отношение к миру"

Инструкция. Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши. Слово педагога-психолога: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его". Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение «10 заповедей»

Участников просят придумать 10 заповедей – общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Учитель на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т. д. Все заповеди фиксируются на доске или ватмане. Таким образом в итоге получается кодекс счастливой жизни без насилия и агрессии.