

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Формирование у учащихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес

Дети должны уметь и быть готовы:

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;
- вести себя уверенно, быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- если требуется, методично и последовательно заниматься восстановлением самооценки с помощью специалиста;
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

Неэффективные методы преодоления буллинга (что не надо делать):

- Перекидывать всю ответственность на психолога;
- Переадресовать проблему родителям;
- Проводить единовременные и краткосрочные мероприятия, акции;
- Отправлять участников (жертву и беллера) к директору, требовать отбуллера извинений;
- Рекомендовать жертве не обращать внимания;

Эффективные методы включают:

- Влияние на агрессора извне. После 12 лет у ребенка уже сформированы моральные убеждения, поэтому изменить их будет не так просто. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
- Привлечение авторитетного союзника. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все

зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

Действия учителей

- Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.
- Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.
- Пригласить родителей для беседы. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ними тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.
- Программа шефства: система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.
2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

3. Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите альфам, иницирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.

4. Помощь специалиста. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

Виды нападок:

- нападки на социальный статус (Ты гастарбайтер! Одни черные!);
- нападки на коммуникацию (Шепелявая!);
- применение насилия или угрозы его применения;
- нападки на социальные связи (отношения);
- нападки на внешность (Во, какие буфера!);

Наиболее распространенные акты буллинга:

- негативные разговоры о ком-то за его спиной;
- распространение слухов и лживых сведений;
- обзывание и придумывание обидных прозвищ;
- выставление в смешном виде;
- унижающие и обесценивающие взгляды и жесты;
- передразнивание;
- объявление глупым («дураком»);
- непозволение сказать свое слово, ответить;
- изоляция от остального классного сообщества (бойкот);
- отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды;
- необоснованные обвинения;
- пинки, удары;
- шантаж, вымогательство;
- сексуальные домогательства;

Прямой, активный буллинг Основные действия:

- дразнить
- угрожать
- обесценивать
- оскорблять
- унижать
- компрометировать
- преследовать, причинять неприятности, мучить

Непрямой, пассивный буллинг Основные действия:

- изолировать
- вредить репутации
- распространять слухи

- отбирать личные вещи и портить их

Особо жестокий буллинг

- Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.
- Деяния, граничащие с уголовно наказуемыми

Выявление и диагностика буллинга

А. В школе

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 старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.

Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.

У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание. ***В. 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...).

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 придти).
- Боятся 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.
- Требуя 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.

3. 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 желудочно-кишечного тракта, 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.
- Суицидальные мысли и попытки.

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

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.

4. Профилактика и предотвращение буллинга.

Общие компоненты программ:

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях.
2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению.
3. Обучение учителей.
4. Групповые занятия с детьми.
5. Оказание помощи жертвам буллинга.
6. Взаимодействие с родителями.
7. Обычно любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.
8. Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

Индивидуальные компоненты, которые варьируются от программы к программе:

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, опросники для родителей, наблюдение).

Обсуждение результатов сотрудниками школы с детьми и родителями.

2. Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
3. Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу.

4. Создание совместно с детьми свода правил в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним.
5. «Библиотерапия» (использование на занятиях художественной литературы, посвященной буллингу).
6. Фильмы и наглядные пособия.
7. Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли, т.п.
8. Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства.
9. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики (KiVa).
10. Создание на базе школы команды специалистов по буллингу/антибуллинговых комитетов (учителя, психолог/соц. работник, директор...)
11. Создание комитетов, в которых участвуют дети, для разработки правил в отношении буллинга и мер для его преодоления.
12. Создание линии доверия по вопросам буллинга на базе школы (или нескольких школ) (иногда сотрудники школ (Олвеус), иногда – дети, прошедшие подготовку (Шеффилд)).
13. Регулярные встречи с родителями.
14. Организация групп поддержки для детей-жертв травли, для родителей детей-жертв и для родителей детей-«агрессоров».
15. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.
16. Тренинги уверенного поведения для детей-жертв.

В отношении детей-«агрессоров»: наибольшая вариативность в подходах и методах:

- Некоторые школы придерживаются системы жестких санкций и наказаний
- Во многих программах акцент делается на оказание своевременной психологической помощи ребенку: индивидуальная и групповая работа.
- Совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребенок-жертва травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней и т.д.
- В некоторых программах ведется активная работа с родителями.
- Встречи всех детей-участников (жертвы, агрессора, других нападающих и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом/социальным работником. Обсуждение ситуации, чувств ребенка-жертвы, возможных выходов из нее. (No-Blameapproach, Робинсон и Мэйнс).
- Последовательные индивидуальные встречи с ребенком-жертвой, ребенком-агрессором, с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе (метод Пикаса).
- Развитие навыков управления гневом (контроль импульсов): индивидуальная и групповая работа (спорная).
- Развитие навыков взаимодействия (индивидуальная и групповая работа).