

Что такое буллинг в школе

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Кто такой буллер

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

Кто участвует в школьном буллинге

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

Один из путей решения проблемы буллинга — домашнее обучение. В онлайн-школе у учителей нет любимчиков, вы сами формируете круг общения ребёнка. Можно заниматься без стресса и давления.

Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к

развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

Что делать родителям

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Что делать учителю

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Что делать учителю

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

Что делать, если твой ребёнок — буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.

Материалы по профилактике буллинга содержат памятки, которые будут полезны для классного руководителя, учителей, родителей и детей.

Профилактика буллинга и моббинга в школе.

Буллинг и моббинг – травля, физическое и психологическое насилие. Травля — действительно серьёзная социальная проблема и имеет очень плачевные последствия. В большинстве случаев упоминается лишь один тип травли – травля ученика учениками, гораздо реже упоминается учительский буллинг – травля ученика учителем. Надо понимать, что не бывает коллективов без конфликтов.

Ссоры, недопонимания, обиды – все это обязательная составляющая любого детского и, тем более, подросткового коллектива. Конфликты возникают как между учениками, так и с учителем – например, ученик списывал, а наказали не того. Конечно, в жизни каждого школьника бывали случаи, когда учитель повышал на него голос, а одноклассники за что-то обижались. Все это – совершенно нормальные и обыденные ситуации, которые быстро находят разрешение и не создают серьёзных проблем для участников конфликта.

Нужно отличать конфликт от буллинга и моббинга.

Буллинг и моббинг:

1. Это негативное и агрессивное поведение.

Насилие может быть в любой форме – и физической, и психологической. К физическому насилию можно отнести шлепки, удары, толчки, подзатыльники. Психологическое насилие заключается в унижении, высмеивании, давлении на жертву.

2. Оно происходит регулярно.

Один конфликт – это не травля. Травля происходит постоянно, регулярно, она не зависит от изменяющихся внешних условий, в отличие от обычных ссор. Это ежедневное, тяжелое насилие.

3. В этих отношениях участники находятся в неравных условиях, один из них наделен властью.

В обычных конфликтах участники равноправны, а при буллинге и моббинге всегда есть жертва и насильники. Если говорить о травле среди одноклассников, то преимущество всегда у лидеров класса, у группы подростков. В отношениях учитель-ученик, разумеется, преимущество у учителя, так как он наделен властью официально.

4. Это поведение умышленное.

Случайная ссора, внезапно вспыхнувший конфликт — это обычная школьная ситуация. Буллинг и моббинг — умышленная, целенаправленная травля, когда ситуации с насилием не только происходят регулярно, но нередко и тщательно планируются.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но в группе риска дети, которые отличаются от большинства: лишний вес, наличие очков, слишком высокий рост или рыжий цвет волос, отличное от остальных материальное положение семьи, желание ребенка хорошо учиться, наличие у ребенка приемной семьи.

Выделяют несколько видов нападок:

нападки на социальный статус (Одни черные! Нищеврод!)

нападки на коммуникацию (Шепелявая! Кортавая!)

угроза применить насилие и применение насилия

нападки на социальные связи (отношения)

нападки на внешность (Толстая!)

Наиболее распространенные акты буллинга и моббинга:

- негативные разговоры о ком-то за его за спиной
- распространение слухов и лживых сведений
- обзывание и придумывание обидных прозвищ
- выставление в смешном виде
- унижающие и обесценивающие взгляды и жесты
- не позволение сказать свое слово, ответить
- изоляция от остального классного сообщества (бойкот)
- отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды

Прямой, активный буллинг и моббинг:

- преследовать, причинять неприятности, мучить

Непрямой, пассивный буллинг и моббинг:

- отбирать личные вещи и портить их

Особо жестокий буллинг и моббинг:

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

Часто ситуации буллинга возникают вследствие целой совокупности факторов:

Искусственно собранная группа. Сами дети не выбрали оказаться в данной группе, а также не могут добровольно из нее выйти. Группа не отвечает интересам ребенка, ребенок сам не выбирает деятельность. Буллинг мало вероятен в ситуации, например, кружка по интересам или даже дворовой компании, ведь ребенок занят тем, что интересно ему, и может в любой момент покинуть группу. То есть практически все школьные коллективы оказываются так или иначе в зоне риска.

Позиция педагога. Чаще всего травля зарождается на глазах педагогов. По какой-то причине педагоги не пресекают детскую жестокость, а, возможно, и неосознанно в чем-то поддерживают издевательства над, например, неудобным ребенком, ситуация продолжает набирать обороты.

Вот какие способы можно использовать для улучшения атмосферы в классе:

1. *Командообразование.* Тренинг на командообразование может провести педагог, школьный психолог или приглашенный специалист. Взрослый берет на себя ответственность и собирает группу, учит ребят кооперироваться для достижения общих целей. Желания лидеров класса быть в центре внимания может быть реализовано безопасным и достойным способом, ребята во время занятий учатся слушать и поддерживать друг друга.

2. *Работа с групповыми правилами.* Это очень полезная работа для группы, ее можно проводить также в рамках тренинга. Самое важное — что дети будут обсуждать, как можно друг с другом поступать, а как — нет, договариваться вместе. В моменты обсуждений у детей часто появляется своя точка зрения, они подбирают аргументы и т.д. Для такого процесса нужен специальный ведущий, который сможет уделить внимание всем и не продвигать правила, которые нравятся ему.

Рекомендации для работы с травлей:

3. Очень важно не нападать на агрессоров, не стыдить их за травлю. К сожалению, многие дети и сами не всегда понимают, что с ними происходит, когда они травят кого-то — это бывает малоосознанное поведение. Вместо этого стоит вместе с классом придумать, как бороться с травлей, как сделать так, чтобы ее не было, потому что травля - это неправильно и недопустимо.

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.

Пригласить родителей для беседы. Если буулинг 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 боулинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

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.

Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите альфам, иницилирующим 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.

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

Памятка для родителя.

1. Главное — спокойствие. Когда ребёнок поделится с вами тем, что его травят в школе — не включайте эмоции. Важно спокойно выслушать. В противном случае ребёнку, во-первых, передастся ваша тревога, а во-вторых, это будет для него сигналом, что в таком состоянии вы ещё больше наломаете дров и в следующий раз предпочтёт не обращаться к вам за помощью.

Постарайтесь выяснить причину травли. В разговоре с ребёнком спросите, что, как он думает, является причиной плохого отношения к нему сверстников. Внимательно выслушайте ребёнка: ему плохо и он пришёл к вам для того, чтобы выговориться.

Немедленно сообщите о травле классному руководителю и всё общение с родителями и другими детьми в дальнейшем осуществляйте через него. Сообщите классному руководителю о проблеме и встретьтесь с ним вместе с ребёнком. После этого ждите реакции от классного руководителя. Можете попросить о встрече вместе с директором или завучем. Это даст вам возможность узнать, какие последуют административные действия в сложившейся ситуации.

Обратитесь за помощью к школьному психологу. Ситуация травли сложная не только для ребёнка, но и для родителя, поэтому оба нуждаются в поддержке специалиста. Кроме того, зная о вашей проблеме, психолог также будет работать с одноклассниками ребёнка и их родителями.

Каждый день интересуйтесь об изменении ситуации.

Так же спокойно, без эмоций, спрашивайте у ребёнка, как прошёл его день в школе.

Происходило ли что-то неприятное?

Что хорошего произошло?

Комфортно ли ему было сегодня?

Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего?

Не забывайте поддерживать связь с классным руководителем. Это можно сделать, задавая ему ровно те же вопросы. Безусловно, в этом случае необходимо соблюдать субординацию.

Чего делать не стоит!

Ну а если вы напрямую обратитесь с претензиями к одноклассникам, то тогда уже их родители будут негодовать на полном основании.

2. Не делайте скоропостижных выводов. В разговоре с вашим ребёнком не обвиняйте его ни в чём и не обсуждайте при нём его одноклассников. Ваша задача — лишь получить наиболее объективную картинку происходящего и помочь ребёнку поскорее выйти из сложившейся ситуации. Наклеивание ярлыков — это не что иное, как проявление ваших негативных эмоций.

3. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками вашего ребёнка. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации.

Конечно, вы лучше знаете, как нужно поступить в этой ситуации, но это так или иначе не находится в зоне вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребёнку и делайте то, что находится в зоне вашей ответственности.

Не оставаться одному!

Обязательно говори о травле взрослому!

Честный и открытый разговор со взрослыми о травле не является признаком трусости.

Чем дольше - тем хуже! Чаще всего издевательства начинаются в относительно легкой форме — обзывание, дразнение, или незначительная физическая агрессия.

После того, как хулиган прошупал почву и уверился, что жертва не будет сопротивляться, агрессия усугубляется. Обзывание становится публичным унижением. Толкание заменяется ударами и нападениями.

Когда ты позволяешь издевательствам случаться на постоянной основе, ты даешь обидчику власть над тобой! Прими меры против обидчика как можно раньше.

Не ходить вокруг да около!

Чем больше хулиган видит, что не получит отпора за свои действия, тем больше он будет издеваться. Поэтому напористость и уверенность могут стать эффективным способом борьбы с травлей.

Не смешивать сигналы!

Эмоциональные невербальные признаки — взгляд в сторону, взволнованный писклявый голос или сжатие себя в комок — это то, чего добиваются от жертвы, чтобы ударить с новой силой.