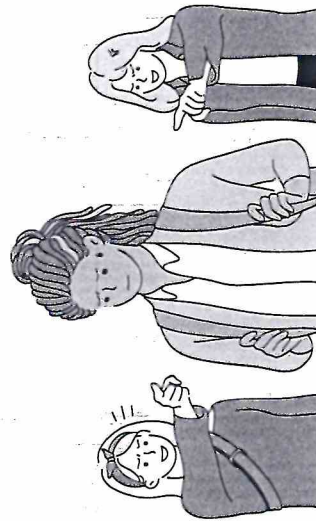


Буллинг: что это такое?

Согласно данным ЮНЕСКО, каждый третий школьник на планете как минимум однажды подвергся травле. Под данным некоторых отечественных исследователей, в российских школах с этим явлением сталкивался 21% учащихся, то есть приблизительно каждый пятый. Впрочем, точную статистику собрать довольно сложно. Сами учащиеся далеко не всегда готовы честно ответить на вопросы о травле даже при соблюдении условия анонимности, а взрослые, в свою очередь, далеко не всегда готовы «видеть» честные ответы детей. Однако приходится признать, что проблема травли в учебных заведениях, иных детских и подростковых сообществах и коллективах является крайне актуальной. Английский синоним слова «травля», который сегодня все чаще применяется для описания этого явления, – слово «буллинг». Интересна его этимология: слово «bull» в английском языке означает «бык»: соответственно, тех, кто «быкует» (ведёт себя агрессивно, как бык), называют «bully», а само агрессивное, издевательское поведение, соответственно, – «bullying».

Итак, буллинг:

- ✓ преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива или группы, тип социальной агрессии;
- ✓ запугивание, унижение, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе;
- ✓ длительное физическое или психическое насилие в отношении человека, который не способен защитить себя самостоятельно.



Характерные признаки буллинга - неравенство сил, повторяемость и высокая чувствительность жертвы.

Разновидности буллинга

Проявления буллинга делятся на 3 категории:

- 1** **Словесная травля:** к ней относятся придумывание прозвищ, неприятных комментариев о внешности и качествах человека, сексуализированные комментарии и пр.
- 2** **Физическая травля:** сюда относятся причинение физического вреда или угрозы насилием.
- 3** **Социальная травля:** это бойкотирование, распространение слухов, игнорирование в общении, порча вещей и пр.

Буллинг может быть **прямым**, когда травля происходит в присутствии человека, против которого она направлена, и **косвенным**, когда травля происходит за спиной у человека.

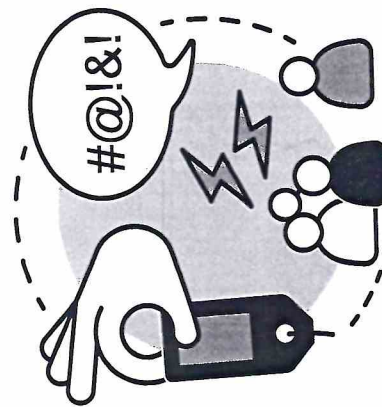
Разновидности буллинга - моббинг и кибербуллинг

Под **моббингом** чаще всего понимается коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из детей/взрослых со стороны группы (коллектива) одноклассников, знакомых и пр. Говоря о травле в школьных коллективах, мы чаще всего подразумеваем именно моббинг как явление коллективное.

Кибербуллинг, или травля в цифровом пространстве (интернете): это неприятные или угрожающие сообщения, посты с ложной информацией, оценочные комментарии, рассылка фотографий либо видео, которыми человек не хотел бы делиться.

Роли в буллинге:

- 1 Мишень травли** (или тот, кто становится в позицию жертвы буллинга). Человек, которого травят, часто испытывает беспомощность, ощущает одиночество, отверженность, изоляцию. Об опыте травли непросто рассказывать даже самым близким; травля создает ложное ощущение того, что поддержки ждать неоткуда и дальше все станет только хуже. Тот, против кого направлен буллинг, находится в постоянном стрессе, не чувствует себя в безопасности, может начать избегать общества, пропускать школу; в этот период человек особенно уязвим. Часто к травле добавляются и тяжелые сопутствующие ей проблемы самоповреждения, зависимое поведение, суицидальные попытки.
- 2 «Булл» (или агрессор)** – тот, кто травит. Для многих детей и подростков травля становится инструментом для получения влияния, статуса, лидерства в группе. Не всегда «булли» задумывается о том, каково сейчас тому, кого травят, и не все из тех, кто инициирует травлю, действительно хотят причинить вред.
- 3 Активно поддерживающие травлю.** В этой роли часто оказываются те, кто стремится получить признание лидера; однако еще чаще это те, кто боится стать следующей мишенью травли.
- 4 Наблюдающие за травлей,** но не участвующие в ней. Часто такая позиция сопровождается сильным страхом и беспомощностью. Они также находятся в стрессе из-за того, что им трудно открыто рассказывать о том, что происходит, и трудно оказать поддержку тому, кто оказался в сложной ситуации.



Как распознать буллинг в коллективе и противостоять ему?

Взрослые участники образовательного процесса должны уметь выявлять **причины и маркеры проявления буллинга** среди учащихся.

Важно вовремя обратить внимание на косвенные признаки, указывающие, что ребенок, возможно, стал жертвой травли. Среди них можно заметить внешние проявления: частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради. Ребенок не желает ходить в школу, выбирает странные маршруты в обход, опаздывает на уроки (несмотря на то, что выходит из дома вовремя). Начинает болеть без видимых причин. Как правило, происходят изменения в характере ребенка: он становится раздражительным, вспыльчивым, грубым по отношению к младшим и родителям. У него практически нет друзей среди одноклассников, они отсутствуют в «френдзах» в социальных сетях. Никто из класса не приходит к ребенку в гости, не заходит по дороге в школу или обратно.

Педагогу можно также обратить внимание на то, что происходит неожиданной разрыв дружественных связей между учениками (раньше дружили, сейчас один с другими ребятами, в коллективе, а второй в одиночестве) и в целом ухудшение психологического климата в классе.

Я учитель: что я могу сделать?

- с вниманием относиться к взаимоотношениям между детьми в классе;
- обсуждать с детьми тему травли в коллективе, привлекать к обсуждению социальных педагогов и школьных психологов;
- в случаях травли привлекать к решению проблемы родителей, предпринимать рекомендуемые действия по восстановительной работе
- в коллективе совместно с социальными педагогами и психологами (см. далее).

Я родитель: что я могу сделать?

- обсуждать с ребенком его отношения в школьном коллективе/ с друзьями;
- с вниманием относиться к психофизическому состоянию ребенка;
- всегда прислушиваться к ребенку, с вниманием относиться к его рассказам об отношениях со сверстниками;
- в ситуации буллинга или угрозы буллинга > не стесняться поднять этот вопрос с учителями, другими родителями, социальным педагогом, психологом.

Фразы, которые не стоит прозносить взрослым:

- 1 «Просто помирись!».** Для кого-то это правда может сработать, но, зачастую, те, кому действительно нужен совет, не могут его услышать. Для многих ребят буллинг – не просто забава; для него есть множество причин и оправданий – просто так взять и перестать травить в один момент не получится.
- 2 «Буллинг – это часть взросления».** Идея о том, что «ты это перерастешь», как правило, принесит мало облегчения тому, кого травят. Недостаточно просто знать, что рано или поздно это пройдет, важно получить помощь и поддержку тогда, когда они жизненно необходимы то есть в настоящий момент.
- 3 «Просто игнорируй их!».** Но разве проблемы уходят, если их просто игнорировать? Избегание не работает, например, с другими проблемами – оплатой счетов, сдачей рабочего отчета. Проблема буллинга не менее серьезная, поэтому ее игнорирование ни к чему не приведет.
- 4 «Расскажи им, каково тебе. Пусть они перестанут».** Сама цель буллинга – увидеть от человека, которого выбрали в качестве жертвы, определенные эмоции. Рассказ об эмоциях скорее может спровоцировать новую волну буллинга.

Советы профессиональных педагогов-психологов: как построить восстановительную работу в классе в случае выявления буллинга?¹

Примерный алгоритм восстановительной работы в ситуации травли должен включать два блока: блок мониторинга и блок проработки ситуации.

Блок мониторинга

Цель: собрать информацию, проанализировать причины сложившейся ситуации.

- 1 Диагностическая беседа с тем, кто заявил о случае.
- 2 Диагностическая беседа с ребенком и его законными представителями.
- 3 Аналитическая беседа с классными руководителями и педагогами-предметниками. Подключение специалистов психолого-социальной службы образовательной организации.

Основные вопросы на прояснение ситуации к ее участникам:

- Расскажите, что произошло.
- Кто сообщил? Кто участники? Сколько человек включено в ситуацию?
- Были ли любые случаи нападения в адрес пострадавшего ранее? Как давно началось?
- Что происходит сейчас? Что вы знаете о ситуации на данный момент?
- Как реагируют на ситуацию одноклассники? Родители? Учителя школы?
- Обращался ли ранее ребенок обратиться за помощью? Если да, то к кому?
- Что вы знаете о пострадавшем вообще? Как он учится? Посещает ли какие-нибудь секции или кружки? Есть ли у него друзья в классе? За пределами класса?

¹Луканина М.Ф., Терехова Е.В., Журавлев И.Г. Буллинг и моббинг: содержание, характеристики, методы работы [Текст] //Противодействие идеологии терроризма и экстремизма в образовательных организациях Ярославской области: практическое пособие / О. В. Иерусалимцева, В. П. Перфилов > Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. > 91 с. > (Безопасность жизнедеятельности), стр.59–64

Блок проработки ситуации

- 1 Малый психолого-педагогический консилиум по работе со случаем. Определение причин и форм работы.
- 2 Индивидуальная беседа с агрессором (-ами). Цель: не запугать и не получить формальное «больше не буду», не вызвать агрессию в адрес жертвы («Ябеда»), а прояснить ситуацию с позиции желания понять происходящее. Важно показать, что взрослые участники образовательных отношений настроены против буллинга (не против агрессора как человека, а против буллинга как явления)! Это важно, иначе разговор не получится, т.е. мы не осуждаем личность, а осуждаем поступок личности.
- 3 Организация работы с классом. Действие по алгоритму работы, описанному выше.
- 4 Проведение работы по разрешению возникших трудностей и сплочению класса. Организация групповой (с классом) и индивидуальной (с жертвой травли) работы.

Основные вопросы на проработку ситуации:

- Что будет делать классный руководитель? Учителя? Педагог – психолог? Социальный педагог?
- Как, на ваш взгляд, можно разрешить ситуацию наиболее оптимально?
- Какую работу нужно проводить с родителями?
- Что дальше?
- Какую работу планирует проводить образовательное учреждение по разрешению моббинга?
- Какую работу планирует проводить образовательное учреждение по сплочению классного коллектива?

- 1 Наблюдение и анализ.** В первую очередь, необходимо изучить проблему. Что происходит? Кто включен в ситуацию, как проявляется травля? Как давно она есть? И т.д. Это позволит принять правильное решение и локализовать ситуацию.
- 2 Важно исключить неправильное реагирование на ситуацию.** Здесь есть две ошибки заняв позицию одной из сторон (плохо, так как усиливает позицию одних и вызывает чувство агрессии или беспомощности у других). Важно, чтобы учитель был нейтрален к ситуации, настроен против буллинга, а не против/за какую-либо группу. Это позволит разобратся в ситуации и прекратить травлю, в противном случае происходит эскалация конфликта. Вторая ошибка обвинить вторую сторону в том, что происходит. Попытка сразу наказать – неправильна, ей должен предшествовать этап разбора ситуации, иначе можно перевести конфликт на другую стадию и усилить негативные отношения и взаимные обиды сторон. Общий посыл таков: «у нас в классе буллинг, он касается всех, давайте его прекратим».
- 3 Дать однозначную оценку этому явлению для группы, класса и обозначить травлю как проблему группы.** Есть опасность, что участники конфликта будут искать социально-приемлемые варианты оправданий, обвинять противоположную сторону в том, что она неправильно себя ведет; не такая, как все, «первая начала» и т.д. На самом деле это общая болезнь класса (а в случае, если обращение дошло до директора образовательной организации и болезнь школы), она касается всех, это не проблема одного или нескольких людей, все включены в ситуацию и ведут себя не совсем правильно. Следовательно, лицо, к которому обращаются (директор, педагог, классный руководитель) должны назвать явление (буллинг) и сказать остальным участникам, что это общая трудность и преодолеть ее нужно совместно. **Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании.** Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль не деструктивной «альфы», которая «отвечает за здоровье класса». И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами–насильниками–свидетелями. Данная позиция крайне значима, потому что чаще всего, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к педагогу–психологу за индивидуальной консультацией.

Работая со случаем, психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактными. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что проблема не только в ребенке, но и в общегрупповом поведении. Именно поэтому важна комплексная работа: индивидуальное консультирование с жертвой буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Консолидация усилий позволяет обозначить решение проблемы как важное для всех и создает условия для сплочения (ведь это общая задача).

4 Важнейшую роль в работе играет **определенность позиции взрослого человека и его проактивная, гуманистическая позиция.** Когда значимый взрослый (классный руководитель, завуч и т.д.) категорически против буллинга (не против одной или другой стороны участников конфликта, а против явления как такового), то это явление лишается поддержки и проявления буллинга резко сокращаются. Если педагог (классный руководитель или администратор) однозначно ОТКРЫТО высказывается на стороне жертвы травли, показывая, что он будет противодействовать данному поведению группы, то интенсивность буллинга в коллективе снижается. Но при этом важно не допустить травли теперь уже самого агрессора со стороны взрослых – это только ухудшит ситуацию и может привести буллинг в сферу, неконтролируемую взрослыми (например, в сеть Интернет). А если открытая позиция педагога подкрепляется его умением выстраивать коммуникацию с подростками на основе правила «общайся спокойно, твердо, доброжелательно», то ситуация начинает меняться в лучшую сторону для всех участников конфликта.

5 **Активизировать осознанную моральную позицию в коллективе.** Результат не будет прочным, если дети просто изменятся под формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стадного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. После этого необходимо сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе. Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Очень важно чтобы взрослый, который взял ответственность за ситуацию, не бросал группу, наблюдал за происходящим и поддерживал происходящие позитивные изменения. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.

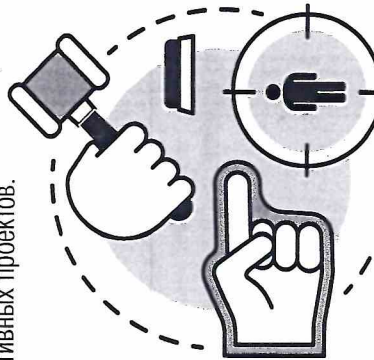
6 Наблюдать за детьми. Проявления буллинга происходят на переменах и уроках, а не только за пределами школьной территории, и в таких случаях важно, чтобы педагоги обращали внимание на происходящее. Действительно обращали, а не ждали, когда «само пройдет». Часто взрослые испытывают чувство растерянности и незнание того, как правильно реагировать. И в этом случае жертва травли понимает, что ее никто не поддерживает, а остальные понимают, что их действия разрешены. Именно поэтому важна проактивная позиция заметить, отреагировать, запретить действие, проявить искреннее желание разобраться в ситуации и т.д. Важно присутствовать в школе, наблюдать за поведением детей на переменах и уроках (всегда есть дежурные учителя и дежурные по школе). Все это в большой степени содействует тому, что проявления буллинга снижаются и прекращаются.

7

Проводить индивидуальную, чаще всего психологическую работу по предотвращению последствий буллинга нужно с пострадавшим. Жертвам нужны четкие инструкции, что делать, чтобы найти защиту и прекратить насилие. Таким детям для восстановления своей самооценки нужна помощь специалиста. Важно включать детей в ситуацию успеха, что бы они могли продемонстрировать себя с лучшей стороны перед сверстниками, поднять самооценку.

8

Проводить работу с классом. Необходимо ввести систему правил общения в классе и провести мероприятия на сплочение. Досуговые мероприятия, командная работа, тренинги, классные часы о дружбе очень важны, полезны и приводят к снятию проявлений буллинга. Но нужно проводить не только досуговые мероприятия, но и те, которые направлены непосредственно на снижение ситуации. Важно не поощрять агрессора игнорированием и замалчиванием проявлений травли в образовательной организации, а использовать влияние на агрессора извне, формируя нужное общественное мнение. Как только он осознает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снизится. Важно позволить таким детям самоуверждаться в рамках иных, конструктивных проектов.



Полезные контакты:

- Всероссийский Детский телефон доверия **8 (800) 200-01-22** по всей России. Круглосуточно, бесплатно
- Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России **8 (499) 216-50-50**
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/>
- Телефонная линия Следственного комитета РФ «Ребенок в опасности» **8-800-200-19-10**
- Горячая линия департамента образования мэрии г. Ярославля (круглосуточно в режиме автоответчика) – **8 (4852) 31-43-45**

Уполномоченный по правам ребёнка в Ярославской области

г. Ярославль, пл. Советская, д. 1/19
Тел./факс: **8 (4852) 40-07-90, 72-62-98**

Центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Ярославской области

Муниципальное учреждение центр психолого педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие», город Ярославль (МУ Центр «Доверие») **8-800-2000-122**

Центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Ярославской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
150014, г. Ярославль, ул. Большая Октябрьская, 122 8 (4852) 21-71-93,
Режим работы: понедельник-пятница 9.00-18.00. Психологическое консультирование по предварительной записи. Работа со случаями травмы.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
152240, Ярославская область, г. Гаврилов-Ям, пр-д Машиностроителей, 5 8 (48534) 2-16-77. Психологическое консультирование по предварительной записи.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ГАРМОНИЯ» (МУ ЦЕНТР «ГАРМОНИЯ»)
Ярославская область, г. Углич, ул. Зины Золотовой, 42 8 (48532) 5-05-11, 5-31-29.
Консультирование по предварительной записи.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС» (ГУ ЯО ЦПОиПП «РЕСУРС»)
150003, г. Ярославль, пр-т Ленина, 13/67 8 (4852) 72-74-48, 72-95-00, факс 8 (4852) 73-71-30
Консультирование по предварительной записи.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РАЗВИТИЕ» (МУ ЦЕНТР «РАЗВИТИЕ»)
150054, г. Ярославль, пр-т Ленина, 26 8 (4852) 73-81-59 Консультирование по предварительной записи.

Как обратиться к Уполномоченному по правам человека в Ярославской области?

- ✓ записаться на личный прием по телефону (4852)78-60-32;
- ✓ направить письменное обращение по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Революционная, д.28;
- ✓ направить электронное письмо по адресу: prst@yagregion.ru;
- ✓ направить обращение через круглосуточную интернет-приемную на сайте www.pr76.ru, заполнив специальную форму;
- ✓ оставить сообщение на официальных страницах Уполномоченного по правам человека в Ярославской области в социальных сетях Facebook и ВКонтакте.

