# РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТРАВЛИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ»

# Буллинг. Как ему противостоять.

**Буллинг** - (от английского bully -хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация.

В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Буллинг не имеет ничего общего с руководством коллективом, если он применяется взрослыми, так как хороший администратор (учитель) управляет и руководит коллективом, плохой - травит. Поэтому, любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

## Кто участвует в буллинге?

В буллинге участвуют не только дети, но и педагоги. То есть, как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети.

#### Причины возникновения буллинга в детских коллективах

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Взрослые в школе могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему путём:

- унижения ученика, который не успевает / преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
- · негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.
- устрашающих и угрожающих жестов или выражений.
- привилегированного отношения к заискивающим учащимся.
- оскорбления учеников унизительными, а иногда даже нецензурными словами.

## Способствовать буллингу могут также:

- · наличие в классе признанного «лидера»;
- возникновение острого конфликта между двумя учениками под влиянием внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);
- · нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников.

· отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением учащихся на переменах.

#### Мотивами буллинга являются:

- · зависть;
- · месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- · чувство неприязни;
- борьба за власть;
- · нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- · самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- · стремление удивить, поразить;
- · стремление разрядиться, «приколоться»;
- желание унизить, запугать непонравившегося человека.

#### Часто буллерами становятся:

- · дети, воспитывающиеся родителями-одиночками;
- · дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
- · дети из властных и авторитарных семей;
- · дети из конфликтных семей;
- дети с низкой устойчивостью к стрессу;
- дети с низкой успеваемостью

#### Буллеры - это:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- · агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся быть в центре внимания;
- · дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
- максималисты, не желающие идти на компромиссы;
- · дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение;
- · дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

#### Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- особенности поведения замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в

игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;

- 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);
- плохие социальные навыки недостаточный опыт общения и самовыражения. Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- страх перед школой неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети) не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- особенности здоровья существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
- низкий интеллект и трудности в обучении слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости 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. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок жертва становится действительно беззащитным 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.

Поведенческие особенности жертвы буллинга: дистанцированность от взрослых и детей; негативизм при обсуждении темы буллинга; агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности жертвы буллинга:

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- · обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

## Последствия буллинга:

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место: физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

# Как быть в случаях обнаружения буллинга

Как показывает практика, отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы с классом. Учитель может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и должен способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги. Но ему понадобится помощь психолога и родителей в борьбе с разделением класса на отдельные группировки и с развитием буллинга.

# Алгоритм действий при обнаружении случая буллинга:

- · следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников;
- · следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
- если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете;
- · помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.;
- · необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других;
- · следует избегать высмеивания и сравнивания ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники;

разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

## Рекомендации по профилактике агрессивного поведения учащихся:

- 1. Заниматься профилактикой и коррекцией отклонений в эмоциональной сфере подростков.
- 2. Снижать асоциальное поведение школьников.
- 3. Развивать стрессоустойчивые качества личности обучающихся.
- 4. Формировать:
- · навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- · навыки восприятия, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
- · навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыки бесконфликтного и эффективного общения.
- 5. Направлять осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

Лучший способ разрешения проблем насилия - профилактика. Ключевыми словами, раскрывающими сущность социально-педагогической профилактики является: предохранение, предупреждение, устранение, контроль. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам. Педагоги не должны оставаться безучастными и терпимыми к агрессивным выходкам школьников. Большая роль отводится классному руководителю. Он не имеет права «не замечать, что происходит с его учениками». Необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе, знать о взаимоотношениях детей, оказывать своевременную психологическую поддержку ученикам. Сотрудничать с семьями, родителями, опекунами. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию.

Проблему насилия детей в школе, по нашему мнению, в ближайшее время полностью искоренить невозможно, но, объединив усилия всех участников образовательной деятельности, мы обязаны создавать условия для безопасного, комфортного пребывания детей в школе, учить их жить в психологически безопасной среде