Постоянно действующий семинар-практикум
«Профилактика жестокости и агрессивности в детско-подростковой среде. Преодоление буллинга»

Заседание 3

Механизм буллинга. Психологический портрет участников буллинга

Разминка. Игра «Джеффа»

Вам будут предложены вопросы, утверждения. Возможны 3 варианта ответа: да, нет, не знаю. Свои ответы показываете цветом карточки: да (желтая карточка), нет (красная карточка), не знаю (зеленая карточка).

Каждый может свободно высказываться, отвечать на вопросы, Правило-запрет: участники не имеют права кого-либо критиковать, спорить. Они могут высказывать только свое мнение, уважая мнение других.

Вопросы:

1. Вы готовы сейчас к работе?
2. У вас хорошее настроение?
3. Человек может прожить всю жизнь без конфликтов, нападок со стороны окружающих?
4. Девочки чаще становятся жертвами буллинга, нежели мальчики
5. Успешный учащийся не может стать жертвой буллинга
6. Умалчивание о происходящем в классе усугубляет ситуацию
7. Родители могут быть причастны к буллингу в школе
8. Последствия буллинга сказываются в основном на жертве

Сегодня мы с вами познакомимся с механизмом буллинга, узнаем, как он развивается, как действовать педагогу на каждой стадии. Поработаем с психологичексим портрером участников буллинга, чтобы понимать, что происходит с каждым.

Механизм буллинга – это пошаговая модель, которая объясняет, как возникает и развивается ситуация буллинга, а также как его можно остановить.

Буллинг – это циклический процесс, включающий несколько ключевых этапов. Понимание его структуры помогает разбираться в ситуациях и искать эффективные решения.

Выделяют такое понятие, как «Спираль буллинга» – это метафора, описывающая, как травля развивается и усиливается, превращаясь из единичного эпизода в устойчивую систему отношений. Она показывает, что буллинг редко возникает внезапно: чаще всего он постепенно раскручивается, вовлекая всё больше участников и закрепляя роли.

Рассмотрим отдельные этапы этого процесса и советы по выходу из проблемных ситуаций на каждом витке спирали буллинга.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

- Обнаруживается отличие кого-то из детей от других

Начало ситуации – прямое или косвенное пренебрежение, насмешка, поддразнивание или агрессивное действие.

- Начинаются первые ссоры – рождается конфликт

Этот этап часто инициируется по мелочам, чтобы постепенно обесценить жертву.

Взрослые часто не замечают или считают это «детскими шалостями».

Действия взрослых на данном этапе спирали:

- **Наблюдайте за первыми признаками**: насмешки, исключение из игры, поддразнивания.
- **Не игнорируйте**: даже «шутки» могут быть болезненными.
- **Обсуждайте с детьми**: что такое уважение, как говорить о своих чувствах.

- Появляется вражда

Вовлекаются другие одноклассники, появляются дети, которые помогают агрессору, тем самым усугубляя ситуацию.

- Обе стороны конфликта прибегают к самозащите

Находит поводы для новых обид, требующих наказания. Закрепляется роль агрессора и жертвы.

Действия взрослых на данном этапе спирали:

- **Поддержите жертву**: покажите, что она не виновата.
- **Работайте с агрессором**: объясните последствия, предложите альтернативы.
- **Объясните детям-наблюдателям их роль**: молчание – это поддержка агрессора.
- **Учите безопасным способам вмешательства**: позвать взрослого, поддержать жертву.
- **Формируйте правила поведения**: что допустимо, а что нет.
- **Создайте культуру «мы не смеёмся над чужой болью»**.

<u>АКТИВНАЯ / ПИКОВАЯ ФАЗА БУЛЛИНГА</u>

- Злоупотребления (разнообразные по форме «доставания» со стороны буллера) продолжаются

Агрессоры начинают использовать любую возможность для того, чтобы подразнить, получают «поддержку» от класса (смех, внимание), т.е. буллинг становится регулярным, формы меняются, усиливаются: от словесных нападок до физического воздействия и онлайн-преследования.

- Неуверенность жертвы нарастает

Жертва чувствует себя всё более неуверенно, уязвимо, стыдится того, что все ополчились против неё, и никому не рассказывает о том, как сильно она страдает. Она больше не знает, как ей себя вести. Все, что бы она ни делала, только ухудшает положение дел.

Действия взрослых на данном этапе спирали:

- **Вмешивайтесь активно**: не ждите, что «само пройдёт».
- **Привлекайте специалистов**: школьного психолога, социального педагога, администрацию.

- **Работайте с классом** по восстановлению отношений, развитию эмпатии.

- Приходит время последствий для здоровья жертвы

Ухудшается сон, аппетит, развивается тревожность, появляются психосоматические проявления, снижается эмоциональный фон, жертва становится всё более грустной и замкнутой.

- Жертва всё чаще чувствует себя в изоляции в классе

Никто не хочет делать совместные дела вместе с жертвой (сидеть, работать в паре, группе), жертва всегда одна

Действия взрослых на данном этапе спирали:

- **Разрушайте ложные нормы**: буллинг – не часть «закалки».
- **Переучивайте коллектив**: через ролевые игры, обсуждения, проекты.
- **Поддерживайте жертву в восстановлении**: укрепление самооценки, безопасная среда.

Если взрослые не делают шаги по разрешению ситуации, не пытаются остановить спираль буллинга, то наступает самая серьезная по своим последствиям фаза.

<u>ПРОДВИНУТАЯ/НАИВЫСШАЯ ФАЗА БУЛЛИНГА</u>

- Исключение жертвы из сообщества

Обсуждают за спиной или что никто не хочет быть с ней. В группе закрепляется убеждение: «так и должно быть». Буллинг превращается в часть культуры коллектива.

- Болезнь жертвы

Появляются серьезные заболевания, не хочет ходить в школу, приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.

Спираль буллинга – это логика развития событий, отражающая нагнетание ситуации вокруг жертвы. К сожалению, никогда не бывает так, чтобы буллинг взял и прекратился. Если не вмешиваться, развитие событий пойдёт по заранее описанной в науке схеме, причём максимально неблагоприятной для жертвы. Если мы, взрослые, заметим буллинг на начальных этапах процесса, его можно остановить без больших страданий. Каждый виток спирали делает вмешательство сложнее. Чем дольше буллинг продолжается, тем тяжелее последствия для жертвы и тем устойчивее роль агрессора, если упустим много времени, можем реально оказаться в ситуации, когда единственное, что можно сделать, – спасать жертву от тяжёлых последствий психологической травмы.

На любом этапе спирали педагогам можно и нужно включаться – главное действовать вовремя и последовательно.

Как разорвать спираль

- **Раннее вмешательство**: реагировать на первые признаки насмешек.
- **Работа со свидетелями**: учить детей, что молчание поддерживает агрессора.
- **Поддержка жертвы**: укреплять уверенность, показывать, что она не виновата.

- **Работа с агрессором**: объяснять последствия, развивать навыки эмпатии.
- **Создание культуры уважения**: правила и ценности в классе и семье.

Это подробно рассмотрим на следующем заседании.

Вывод: «спираль буллинга» – это процесс, который можно остановить только активным вмешательством взрослых и формированием безопасной среды.

В буллинге принимают участие: зачинщик/агрессор, его последователь, активный сторонник, пассивный сторонник, жертва/пострадавший, реальный защитник, потенциальный защитник, безразличный наблюдатель. Каждая роль имеет свою функцию. Чаще всего травля развивается, набирает обороты, когда нет явных защитников пострадавшего человека.

Работа в группах

1. Практическое задание «Психологический портрет участников буллинга»

Для понимания каждого участника буллинга предлагаю детальней познакомится с ними, составить их психологический портрет.

Соотнести характеристики учащихся с их ролью в буллинге, определить, какими психологическими особенностями обладают участники буллинга.

Время выполнения: 5 мин. Далее происходит обсуждение.

Характеристики	**Жертва**	**Агрессор**	**Наблюдатели**
Безынициативные			✔
Боящиеся быть на месте жертвы			✔
В отношении себя самокритичны, нападки и обиды считают заслуженными	✔		
Дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием		✔	✔
Дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки	✔	✔	
Дети, не признающие компромиссы		✔	
Дорожащие своими отношениями с лидерами			✔
Имеют трусливый характер			✔
Имеющие физические недостатки, «особенную внешность»	✔		
Импульсивны и легко приходят в ярость		✔	
Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление		✔	
Испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей		✔	
Испытывающими трудности в обучении	✔		
Легко нарушают правила		✔	
Любят быть в центре внимания		✔	
Не желающие выделяться из толпы одноклассников			✔

Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников, друг – взрослый	✔		
Не самостоятельные, легко поддаются внешнему влиянию			✔
Не считающие себя частью своего коллектива	✔		
Не уверены в себе	✔		✔
Не умеют сопереживать и сочувствовать другим		✔	✔
Не умеют ставить себя на место другого, не задумываются о последствиях			✔
Предпочитающие умалчивать о травле и насилии	✔		✔
Принимающие травлю за развлечение			✔
Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные	✔		
С высоким уровнем притязаний		✔	
С недостаточным опытом общения и самовыражения			
С низким уровнем самооценки и самоуважения	✔		
С низкой успеваемостью	✔	✔	
Со слабым самоконтролем		✔	
Страдающие от одиночества	✔		
Тревожные	✔		
Уверенные в своём превосходстве над кем-либо		✔	
Физически сильные мальчики		✔	
Хотят быть лидерами в классе, компании		✔	
Часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей		✔	

Причины, по которым некоторые дети становятся мишенями:

Существует несколько факторов, которые могут повысить риск того, что ребёнок станет жертвой буллинга:

- **Семейные факторы.** Чрезмерно опекающие родители могут невольно мешать развитию социальных навыков ребёнка, делая его более уязвимым.
- **Предыдущий опыт виктимизации.** Дети, которые уже были жертвами буллинга, часто продолжают быть мишенями.
- **Недостаточные социальные навыки.** Трудности в установлении и поддержании дружеских отношений могут сделать ребёнка изолированным и уязвимым.
- **Академические успехи или неудачи.** Как чрезмерно высокие, так и чрезмерно низкие академические достижения могут привлечь нежелательное внимание.
- **Эмоциональная реактивность.** Дети, которые легко проявляют свой страх или расстройство, часто становятся привлекательными мишенями для буллеров.

Мишенью часто становится тот, кто выделяется: внешностью, особенностями здоровья, поведения и т.д. Как ни парадоксально, но жертвой может стать успешный человек.

Агрессоры в ситуациях буллинга не являются однородной группой. Можно выделить несколько типов:

1. **Лидеры (или «главные буллеры»).** Это часто харизматичные, социально влиятельные дети, которые инициируют буллинг.

2. **Последователи.** Эти дети активно поддерживают лидера, но редко инициируют буллинг самостоятельно.
3. **Подстрекатели.** Они могут не принимать непосредственного участия в буллинге, но поощряют агрессоров и создают атмосферу, способствующую травле.
4. **Пассивные агрессоры.** Эти дети могут не принимать активного участия, но своим молчаливым согласием поддерживают буллинг.

Семейное окружение часто играет значительную роль в формировании поведения агрессора:

1. **Авторитарный стиль воспитания.** Дети, которые растут в семьях с жёстким контролем и наказаниями, могут копировать эту модель поведения.
2. **Отсутствие эмоциональной поддержки.** Агрессоры часто растут в семьях, где не хватает тепла и эмоциональной связи.
3. **Насилие в семье.** Дети, которые наблюдают насилие дома, могут считать агрессию нормальным поведением.
4. **Недостаточный контроль.** Отсутствие чётких правил и ограничений может привести к развитию агрессивного поведения.

Роль наблюдателя. Наблюдатели – это не фон, это большинство. Их молчание – мощный катализатор травмы. Наблюдателями могут быть и дети, и взрослые, и педагоги, и коллеги, которые из-за страха, бессилия или же при выгорании предпочитают не вмешиваться. Мотивы поведения наблюдателей неоднородны. Их можно разделить на три ключевые группы. Это могут быть **безразличные/нейтральные наблюдатели**, то есть "это не мое дело". Своим бездействием они фактически дают молчаливое согласие. Следующая группа – **провоцирующие наблюдатели.** Это скрытые подстрекатели, и они косвенно могут помогать агрессору, получая свою выгоду: развлечение, чувство принадлежности к сильной группе. Также своими действиями они могут пытаться обезопасить себя, "подкармливая" агрессора и направляя его гнев на другого. То есть они фактически руками агрессора делают то, что хотят сделать сами, но не решаются. Есть еще **сочувствующие наблюдатели.** Это безмолвные союзники жертвы. Они испытывают сострадание к жертве, могут испытывать стыд за происходящее, но при этом они не вмешиваются, потому что они боятся занять место жертвы. При этом они даже могут себя убеждать, что жертва сама виновата, для того, чтобы снизить свой внутренний дискомфорт. Общая особенность наблюдателей – это страх стать следующей мишенью.

Роль свидетелей и их влияние

Свидетели играют критическую роль в динамике буллинга. Их можно разделить на несколько категорий:

1. **Активные сторонники.** Эти дети активно поддерживают агрессора, смеясь, подбадривая или даже присоединяясь к буллингу.
2. **Пассивные сторонники.** Они не принимают активного участия, но своим присутствием и молчаливым согласием поддерживают агрессора.

3. **Пассивные свидетели.** Эти дети стараются оставаться в стороне, не вмешиваясь в ситуацию.

4. **Потенциальные защитники.** Они не одобряют буллинг и думают о том, чтобы помочь жертве, но не делают этого по разным причинам.

5. **Активные защитники.** Эти дети активно выступают против буллинга, пытаясь защитить жертву.

Роль свидетелей чрезвычайно важна, поскольку их реакция может либо усилить, либо ослабить поведение агрессора. Исследования показывают, что когда свидетели вмешиваются, буллинг часто прекращается в течение 10 секунд.

Роли формируются под влиянием личных, социальных и эмоциональных факторов.

2. Практическое задание «Мотивы поведения участников буллинга»

Выявить мотивы поведения.

Мотивы – это внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека. То, что принадлежит самому человеку поведения, что является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению действия.

Мотивы агрессора

- **Стремление к власти и доминированию.** Агрессор часто хочет контролировать других, особенно в подростковой среде, где статус важен.
- **Признание в коллективе, внимание со стороны сверстников** Буллинг может быть способом получить желаемое внимание или признание от сверстников.
- **Зависть.** Агрессоры могут завидовать определённым качествам или достижениям жертвы.
- **Месть /Собственный опыт виктимизации.** Некоторые агрессоры сами были жертвами буллинга и теперь «передают» это поведение дальше, стремятся наказать за боль и причиненные страдания.
- **Низкая эмпатия и самоконтроль.** Ему трудно понимать чувства других и сдерживать импульсы.
- **Компенсация внутренних проблем.** Агрессия может быть способом справиться с тревогой, заниженной самооценкой или семейными трудностями.
- **Социальное подкрепление (поддержка со стороны сверстников).** Если группа поддерживает агрессора, его поведение закрепляется.
- **Имитация взрослого поведения.** Дети могут перенимать агрессивные модели от родителей или старших.

Мотивы жертвы

- **Стремление избежать конфликта.** Жертвы часто выбирают молчание и уход, чтобы не усугублять ситуацию.
- **Уязвимость и изоляция.** Жертвы часто отличаются от группы (внешне, по интересам, поведению) и не имеют поддержки.

- **Невозможность обратиться за помощью.** Страх, стыд или недоверие к взрослым мешают им рассказать о травле.
- **Низкая самооценка.** Они могут считать, что заслуживают плохого отношения или бояться отстаивать себя.

Мотивы свидетелей

- **Страх стать следующей жертвой.** Многие дети не вмешиваются, чтобы не попасть под удар агрессора.
- **Желание сохранить статус.** Некоторые поддерживают агрессора, чтобы быть «в группе» и не потерять популярность.
- **Невмешательство из-за норм.** В среде, где буллинг считается «нормой», свидетели могут не осознавать, что нужно действовать.
- **Эмпатия и активная позиция.** Есть и те, кто помогает жертве, особенно если обучены навыкам вмешательства.

Вывод: буллинг – это не просто поведение одного человека, а **социальная система**, где каждый участник играет роль. Чтобы изменить ситуацию, важно работать с мотивацией всех сторон: **развивать эмпатию, уверенность, навыки общения и поддержку**.

3. Практическое задание «Последствия буллинга»

Наверное, уже мало кто сомневается в том, что у буллинга есть негативные последствия. Но в обществе все ещё распространено убеждение, что последствия сказываются на одной только жертве.

Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. От буллинга страдают все дети в классе!

Опишите возможные последствия буллинга на детей.

Краткосрочные и долгосрочные последствия для жертвы:

Буллинг может иметь серьёзные последствия для жертв, как краткосрочные, так и долгосрочные:

Краткосрочные:

- физические травмы;
- тревога и депрессия;
- проблемы в учебе, снижение успеваемости (академическая неуспеваемость, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса, частые прогулы из-за страха и нежелания идти в школу);
- социальная изоляция;
- проблемы со сном и аппетитом.

Долгосрочные:

- хроническая депрессия и тревожные расстройства;
- низкая самооценка во взрослом возрасте (формирование искаженного образа Я, развитие чувства вины);

- трудности в формировании здоровых отношений/социальные проблемы (трудности с общением и установлением контактов, одиночество, социальная изоляция);
- повышенный риск суицидального поведения;
- психосоматические и психические заболевания (головная боль, боль в животе).

Последствия для агрессоров:

Буллинг имеет негативные последствия и для самих агрессоров:

Краткосрочные последствия:

- **Проблемы в учебе.** Снижение учебной мотивации, успеваемости, конфликты с педагогами.
- **Проблемы в отношениях.** Трудности в установлении доверительных отношений (недоверие к другим), социальная изоляция и отчужденность от сверстников.

Долгосрочные последствия:

- **Формирование асоциальных установок, развитие асоциальных черт личности.**
- **Высокий риск противоправного поведения.** Агрессоры имеют повышенный риск совершения правонарушений в будущем.
- **Проблемы с эмоциональной регуляцией** (эмоциональная нестабильность, тревожность, внутренняя напряженность, импульсивность)
- **Повышенный риск развития зависимостей, употребление психоактивных веществ**
- **Сложности в трудовой деятельности**
- **Сложности в построении семейных отношений**
- **Психосоматические и нарушения**

Последствия для наблюдателей:

• **чувство вины за бездействие** (ощущение беспомощности и чувства вины из-за своего бездействия или неспособности остановить происходящее);

• **тревожность,**

• боязнь стать следующей жертвой / **страх оказаться на месте пострадавшего** и также не получить помощи;

• неуверенность в себе,

• восприятие насилия как нормы (формирование представления о том, что буллинг и агрессия – это нормально).

• **проблемы со здоровьем** (головные боли, бессонница),

• **злость и раздражительность,**

• **депрессия,**

• **суицидальные мысли**.

Влияние на школьное сообщество в целом

Буллинг влияет не только на непосредственных участников, но и на всю школьную среду:

- **Атмосфера страха.** Постоянный буллинг создаёт токсичную атмосферу в школе.

- **Снижение академических показателей.** Общий уровень успеваемости может снижаться.
- **Потеря доверия.** Ученики могут утратить доверие к способности школы обеспечить их безопасность.
- **Нормализация насилия.** Регулярный буллинг может привести к восприятию агрессии как нормы.
- **Эмоциональное выгорание.** Учителя и администрация могут испытывать стресс и выгорание из-за постоянной необходимости решать конфликты.

4. Практическое задание «Потребности»

Определите неудовлетворенные потребности участников буллинга.

Потре́бность — внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от ситуационных факторов.

5. Практическое задание «Действия педагога, способствующие удовлетворению потребностей участников буллинга»

Формулировка действий педагога:

Какие шаги помогут удовлетворить эти потребности?

Как педагог может изменить динамику ситуации?

Чтобы остановить буллинг, педагог должен учитывать **основные психологические потребности** всех участников ситуации – агрессора, жертвы и свидетелей. Совершать систематизированные действия, которые помогают удовлетворить эти потребности и изменить динамику группы.

Агрессор

Основные потребности: признание, чувство контроля, умение выражать эмоции безопасно.

Неудовлетворённые потребности у агрессора:

Потребность в самовыражении (лидерстве), признании (уважении).

Действия педагога:

- Установить чёткие правила и границы поведения.
- Давать агрессору возможность проявить лидерство в позитивных формах (поручения, проекты).
- Учить навыкам конструктивного общения и управления эмоциями.
- Поддерживать, а не только наказывать: показывать, что его ценят за хорошие поступки.

Жертва

Основные потребности: безопасность, поддержка, уверенность в себе.

Неудовлетворённые потребности у жертвы:

Потребность в безопасности, значимости

Действия педагога:

- Создать атмосферу доверия: жертва должна знать, что её услышат и защитят.

- Укреплять самооценку через похвалу, признание успехов.
- Обучать навыкам самозащиты и уверенного поведения (ролевые игры, тренинги).
- Обеспечить поддержку сверстников: формировать «союзников» в классе.

Свидетели

Основные потребности: чувство принадлежности, безопасность, понимание своей роли.

Неудовлетворённые потребности у наблюдателей:

Потребность в безопасности, принадлежности

Действия педагога:

- Объяснять, что молчание или смех усиливают буллинг.
- Учить безопасным способам вмешательства (позвать взрослого, поддержать жертву словом или действием).
- Формировать культуру класса: «мы не смеёмся над чужой болью».
- Поощрять активных свидетелей, которые помогают остановить травлю.

Вывод: педагог удовлетворяет потребности всех сторон, создавая условия, где агрессор реализует лидерство позитивно, жертва чувствует защиту и уверенность, а свидетели становятся активными защитниками.

Педагог должен действовать **комплексно**:

- давать агрессору позитивные пути реализации лидерства,
- укреплять жертву и её чувство безопасности,
- вовлекать свидетелей в культуру поддержки.

Так понимая психологические особенности участников буллинга, мотивы их поведения, удовлетворяя базовые потребности всех сторон, педагогом и разрывается «спираль буллинга».