

**Управление образования Кежемского района Красноярского края  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кодинская средняя общеобразовательная школа № 2.»**

**Методическая разработка для классных  
руководителей для работы с родителями и  
детьми по профилактики  
распространения жестокого отношения к  
сверстникам**

**2020-2021 учебный год**

## **Школьный буллинг. Причины возникновения. Профилактика.**

Ученик подвергается буллингу, когда в течение времени по отношению к нему осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, он остро ее переживает, но по разным причинам не может ответить на агрессию (Ден Олвеус - шведский ученый).

Актуальные проблемы сегодняшнего дня – жестокость и агрессивность несовершеннолетних, безнадзорность и зависимое поведение подростков – являются следствиями проблемы насилия над детьми.

Насилие бывает: физическое, сексуальное, психическое, эмоциональное, пренебрежение интересами и нуждам ребенка, самоистязание. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации. Решение своих проблем дети - жертвы насилия - часто находят в криминальной, асоциальной среде, а это часто сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.

Источниками насилия для детей и подростков часто являются их сверстники, родители или родственники, соседи, случайные знакомые, педагоги или воспитатели, а так же школа как социальный институт. Однако ситуации насилия взрослыми в школе и семье, жестокого обращения в детской среде чаще всего отрицается и умалчивается по принципу, чтобы «сор не вышел из избы». Обнаруживается несостоятельность педагогических кадров, родителей, иных структур в совладании с насилием несовершеннолетних.

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, вековое явление – детскую жестокость. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов) разных стран мира.

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.

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, возникает длительный конфликт. Однако единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

Конфликты – это часть нашей жизни. Конфликты могут сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для возникновения буллинга. В ученических классах речь часто идет о власти и влиянии, в результате которых возникают группировки и несправедливые отношения. Отдельные случаи проявления грубости и наглости получают «место» для стабильной реализации. Если на такие инсценированные конфликты не обращают внимания и не прорабатывают, то из них может развиться буллинг.

**Важной причиной возникновения буллинга является отсутствие внимания к его проявлениям и обоснованного беспокойства по этому поводу.**

Равнодушные наблюдатели становятся пособниками буллинга, где осуществляется формирование у одного из учеников статуса жертвы. Психологическое состояние избранного в качестве жертвы человека ухудшается. У него усиливаются защитные установки. Он становится все более уязвимым, и тем самым дает все больше поводов для того, чтобы его все сильнее изолировали и на него все больше нападали. Это явление известно ещё и как травля. Иницируется буллинг учениками, которые не понимают «по-хорошему», снова и снова нарушают правила, используют насилие и подавление других учеников, для утверждения своего авторитета, извлечения выгоды или как способ развлечься.

**Как правило буллерами (так называют инициаторов буллинга) становятся:**

- дети, воспитанные в условиях материнской депривации;
- дети, воспитываемые 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 толерантностью к стрессу
- дети с низкой успеваемостью

Выходки буллеров происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние, как на «зрителей», так и на атмосферу, как в классе, так и в школе в целом. За человеком окончательно закрепляется статус слабого. Появляется эффект привыкания: его неадекватное поведение теперь воспринимается как такое, в котором он сам же и виноват. Человек сам начинает верить в то, в чем его обвиняют. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией. Появляются первые признаки нарушения здоровья.

**Три существенных признака буллинга:**

- неравенство сил,
- повторяемость,
- неадекватно высокая чувствительность жертвы

### **Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:**

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группке детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- один из учеников ни выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- очень обидные прозвища;
- по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы.

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок-жертва становится действительно незащищенным 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.

### **Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:**

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

### **Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других:**

- физические недостатки (дети, носящие очки, имеющие сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП), т. е. те, кто не может дать адекватный отпор и защитить себя);

- особенности поведения (мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети (интроверты и флегматики) или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети нередко бывают слишком назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т. д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают "ответный удар");
- 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) и т. д.);
- плохие социальные навыки (есть дети, у которых не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия по причине недостаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы. Такой ребенок смиряется с ситуацией как с неизбежностью, часто даже внутренне находит оправдание насильнику: "ну, значит, я такой, стою этого, заслужил это");
- страх перед школой (чаще возникает у тех, кто идет в школу с отрицательными социальными ожиданиями в отношении нее. Иногда этот страх индуцируется от родителей, у которых тоже были проблемы в школьном возрасте. Пусковым механизмом возникновения страха могут стать рассказы о злой учительнице и плохих оценках. Ребенок, проявляющий неуверенность и страх перед школой, легче станет объектом для издевок одноклассников);
- отсутствие опыта жизни в коллективе (дети, не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении. При этом часто они превосходят своей эрудицией и умениями детей, посещавших детский сад);
- болезни (существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез, энкопрез, нарушения речи дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.);
- низкий интеллект и трудности в обучении (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.

В настоящее время проблема агрессивного поведения учеников в школе стоит на одном из первых мест. Уже приходя в 1-ый класс, ребята имеют опыт агрессивного поведения: в детских садах, компьютерные игры, мультипликационные фильмы, которые смотрят дети буквально пропитаны насилием и агрессией. Очень часто учителя, психологи, социальные педагоги сталкиваются с родителями, которые тоже учат своих детей агрессивному поведению.

Все работники школ ломают голову над тем, каким образом возможно снизить агрессивное поведение школьников, начиная со школьников младших классов. Одной из самых трудноразрешимых проблем для педагогического персонала школы является проблема формирования у детей толерантного сознания, гуманного отношения к людям, стремление регулировать конфликтные ситуации или умение их избегать.

Огромную проблему являет собой буллинг в подростковой среде, так как растущие дети имеют определенные особенности характера, среди которых сложность и противоречивость. На этом этапе частенько закладывается жизненная программа, ведь единожды усвоив позицию «жертвы» либо «агрессора», подросток будет следовать ей всю жизнь. Предупреждение буллинга помогает понизить масштабность данного негативного явления, а также немного сократить перечень задействованных в нем лиц с обеих сторон.

### **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.

### **В случае возникновения в классе буллинга необходимо:**

Остаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе.

Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.

Оказать поддержку потерпевшему.

Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.

Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).

### **Рекомендации учителям**

Педагогам нужно создавать в учреждении полную нетерпимость к любым актам насилия. При этом крайне важно осуществлять наблюдение за всеми возможными местами свершения буллинга, это могут быть холлы, комнаты отдыха, столовые и пр. Кроме того крайне важную роль играет проведение соответствующей воспитательной работы в классах, используя режим

свободной дискуссии. В учебном учреждении необходимо разработать соответствующий кодекс, при этом в штате должны быть психологи, которые помогут своевременно выявлять нарушения. Эти специалисты также призваны организовывать группы поддержки для пострадавших от буллинга, а также группы для работы с агрессорами.

### **Рекомендации учителю по работе с «отверженными»:**

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников.
2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.
3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.
4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.
5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.
6. Следует избегать высмеивания и сравнения 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.
7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

### **Особенности работы с агрессорами**

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки. Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения. Также рекомендуется использовать разные правила для регулирования жизни ребенка в школе, а также в домашних условиях, при этом такие нормы не должны противоречить друг другу.

Педагогам необходимо научиться определять возможных жертв и проявлять

бдительность. При этом такие учащиеся должны иметь возможность получить поддержку от учителей и родителей. Последним, кстати, нужно быть особенно внимательными и своевременно реагировать на признаки агрессии и замечать симптомы жертвы у своего ребенка.

### **Рекомендации родителям**

Родителям нужно научить своих детей рассказывать им обо всех проявлениях буллинга. Подростки могут довериться и другим взрослым, которым они доверяют. Нужно помочь детям находить друзей, предотвращать возможный буллинг и сохранять самооценку на высоком уровне. Ребенок также должен научиться задиристости, уверенности и настойчивости, и проявлять такие качества хотя бы внешне. Если же подросток является по своей сути агрессором, рекомендуется направить его энергию в мирное русло – дать возможность выразиться в спорте, культуре и пр.

Мы говорили о таком явлении как буллинг в школе, также нами рассмотрена профилактика буллинга в школе в подростковом возрасте. Также для предупреждения буллинга в детской и подростковой среде нужно не забывать о роли психологов и даже, по необходимости, психотерапевтов. Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать. Очевидно, что для этого требуется время. Практически у каждого класса и у каждого учителя есть свой собственный опыт в отношении буллинга и, вероятно, также в отношении того, как выходить из такой ситуации. В отдельных случаях буллинга привлекаются психологи, администрация школы, родители.

### **Как же должны реагировать родители детей, подвергающихся буллингу?**

Замечать возможные тревожные сигналы: ребенок расстроен после школы (или даже готов заплакать), у него отмечаются проблемы с желудком, головные боли по утрам, он плохо спит. Эти симптому могут свидетельствовать о наличии школьных страхов (перед плохими отметками, другими неудачами), но могут также свидетельствовать о том, что ребенок стал объектом моббинга.

Если родители заметили тревожные сигналы, они должны дать понять ребенку, что у них всегда есть время, чтобы поговорить с ним. В разговоре посвятить ребенку все свое внимание, быть открытым, но в тоже время никогда не принуждать ребенка к разговору.

Если ребенок доверился родителям для разговора, вести себя спокойно, сосредоточенно, не проявлять никакого раздражения или возбуждения (родитель должен быть сильным, а раздражение и нервозность – это признаки слабости). Нужно показать ребенку, что вы его понимаете, утешить его, но не надо стараться выглядеть всезнайками и поучать ребенка, т.к. это



только еще больше подорвет его и так пошатнувшиеся самооценку и доверие к себе.

Если родитель узнал о буллинге от ребенка. Действовать незамедлительно: в присутствии ребенка позвонить учителю (поговорить с ним или договориться о встрече).

В разговоре с учителем вести себя спокойно и благоразумно (воздерживаясь от бурных эмоций), но дать недвусмысленно понять, что как родитель вы чувствуете ответственность за то, чтобы с подобного рода насилием над вашим ребенком было покончено. Разговор с руководством школы также обязателен, и должен быть проведен в таком же духе. Затем принять решение о том, следует ли ребенку на следующий день посещать школу.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

### **Как решить проблему на уровне школы?**

Целесообразно установить в школе единую систему правовых, нерепрессивных методов поощрения и наказания учеников, которые могут быть прописаны в Уставе школы или в другом документе и должны быть и известных каждому ученику

Положительную роль могут сыграть демократические элементы в управлении школой. Школа – первая модель социума для ребенка, и чем более гуманными и правовыми будут отношения в ней, тем более благоприятным для общества будет в дальнейшем поведение ученика

Необходима также поддержка педагогов со стороны руководства: повышение их квалификации и подготовка по вопросам ненасильственных методов поддержания дисциплины, психологические тренинги и т.д.

Активно должна использоваться помощь школьного психолога: в идеале в образовательном учреждении должно быть несколько квалифицированных психологов, обладающих необходимыми навыками

Практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников

Спокойное отношение в случае незначительной агрессии

Акцентирование внимания на поступках, а не на личности

Контроль над собственными негативными эмоциями

Обсуждение проступка

Сохранение положительной репутации ребенка

Демонстрация модели неагрессивного поведения

Снижение напряжения ситуации

Работа восстановительного примирения

## **Профилактика буллинга**

Профилактика направлена на детей – участников буллинга. И включает в себя работу не только с детьми, но и с семьями школьников.

1. Изучение типа семьи и воспитания в семье детей, а также поведение родителей в семье.
2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.
3. Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе через проведение родительских собраний, классных часов, классных и общешкольных мероприятий.

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализоваться по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) – жертвы с буллерами, ограничение воздействий на него стрессовых воздействий.
3. Укрепление защитных сил личности любого ребенка в классе в противостоянии травле

## **Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ**

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга.
2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе.
3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы.
4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей.
5. Обсуждение проблемы. Необходимо проводить беседы со школьниками как индивидуальные, так и групповые.
6. Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися.
7. Нельзя терять из поля зрения «обидчиков». Беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

## **Работа с компаниями обидчиков**

Работая с обидчиками, их нужно экстренно и эффективно разоблачать и постараться отделить от группы единомышленников.

Не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков.

Работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других.

Конструктивно работайте с родителями.

### **Работа с подростками**

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.

Проблема буллинга очень злободневна в настоящее время. Травля, которой подвергается растущий человек в школе, накладывает неизгладимый отпечаток на дальнейшую жизнь, мешает строить полноценные отношения в семейной жизни, мешает достичь больших вершин при получении профессии, и часто приводит к самоубийству. Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать. Практически у каждого класса и у каждого учителя есть свой собственный опыт в отношении буллинга и, вероятно, также в отношении того, как выходить из такой ситуации. Этой проблеме должны уделять внимание, как родители, так и учителя, администрация школ.

### **Литература**

**Алексеева Л.С.** Насилие и психическое здоровье детей // *Семья в России*. 2006. №2.

**Ачитаева И.Б.** Деструктивные взаимоотношения в учебных группах образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

**Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б.** Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие / Под ред. И.А.Баевой. – М.: Экон-Информ, 2009.

- Бондарь В.** Насилие над ребенком ведет к деформации личности // Социальная педагогика в России. 2008. №4.
- Волкова Т.Г.** Особенности Образа - Я личности, считающей себя испытавшей насилие. Дисс. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2004.
- Гребенкин Е.В.** Профилактика агрессии и насилия в школе. Р-н/Д: Феникс. 2006.
- Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф.** Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2005.
- Лейн Д.А.** Школьная травля (буллинг). [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: [http:// www. supporter.ru/ docs/1056635892/bulling.doc](http://www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc) (дата обращения: 09.10.2010)
- Маланцева, О. Д.** «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
- Мерцалова Т.** Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2008. №3.
- Мясищев В.Н.** Психология отношений. М., 2004
- Обеспечение** психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006.