

МБУ «Центр развития образования» администрации города Невинномысска
Городское учебно-методическое объединение педагогов –психологов и
социальных педагогов

Профилактика буллинга и моббинга в школе

(методические рекомендации классному руководителю по вопросам
профилактики девиантного поведения школьников)

2018г.

Профилактика буллинга и моббинга в школе.

Буллинг и моббинг – травля, физическое и психологическое насилие. Травля — действительно серьезная 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 серьезных 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
- передразнивание
- объявление глупым («дураком»)
- не позволение сказать свое слово, ответить
- изоляция от остального классного сообщества (бойкот)
- отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды
- необоснованные обвинения
- пинки, удары
- шантаж, вымогательство
- сексуальные домогательства

Прямой, активный буллинг и моббинг:

- дразнить
- угрожать
- обесценивать
- оскорблять
- унижать
- компрометировать
- преследовать, причинять неприятности, мучить

Непрямой, пассивный буллинг и моббинг:

- вредить репутации
- распространять слухи

- 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 выбирали 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.

«Некомфортно в группе». Часто буллинг начинается в группах, в которых недостаточно механизмов для регулирования правил. Кому-то из детей необходимо чувствовать свое влияние на группу, отслеживать свой статус в группе, кому-то важно, чтобы были понятно, что происходит и какая-то предсказуемость.

Насилие в семье агрессора. Ребенок, который в своей семье оказывается «под ударом», находится в стрессовой ситуации. Часто дети, которые оказываются агрессорами и причиняют боль другим — в своей семье терпят насилие и унижение. Для того, чтобы заниматься профилактикой буллинга, достаточно того, что у вас есть учебный класс.

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.

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.

2. Сопровождение новых детей, курирование «бывалыми» новичков. «Новички» часто поначалу чувствуют себя в группе некомфортно. Если класс заинтересован, можно выделить сопровождающих для новых детей (можно даже из старших классов), или поделить роли. Если дети берут на себя ответственность за какую-то область жизни класса (подтягивание отстающих в учебе, организаторов концертов и чаепитий и т.д.) — это также возможность реализовать способности ребенка. Обсуждения с детьми. Ситуации, когда педагог предлагает детям высказаться, обсудить что-то также может быть полезно для участников. Можно обсуждать ситуации в классе, можно — какие-то мировые ситуации, а также можно смотреть и обсуждать мультфильмы, в том числе про буллинг.

3. Обсуждение ситуации буллинга, когда дети могут сами придумывать, что можно сделать в разных ситуациях, как они могут помочь другу и т.д.— это также является профилактикой. Смущаться такого разговора не нужно, наоборот, дети чувствуют себя взрослее и более ответственными, когда обсуждают разные реальные ситуации.

Рекомендации для работы с травлей:

1. Реакция на травлю. Травля часто происходит с ведома педагога. Для «жертв» травли страшно и непонятно, когда есть взрослый, который не может повлиять на ситуацию, и защитить ребенка. Очень важно, что педагоги реагируют, говорят о недопустимости насилия, террора, в том числе словесного, и останавливают это.

2. Не стоит жалеть и заступаться за «жертву», призывать остальных к жалости — часто это усиливает ситуацию травли. Не стоит также разбирать и обсуждать, что с «жертвой» не так. Даже если у ребенка есть какое-то особое поведение/привычки и проч. — когда дело доходит до ситуации травли дело не в этом, а в насилии, которое совершается в отношении ребенка в школе. И даже перемены привычек эту ситуацию, в большинстве случаев, могут не поменять. Дети могут не дружить, но не должны травить друг друга. Педагог должен выступить — это можно сделать по-разному — с идеей, что травля недопустима. Отказаться от того, чтобы считать травлю «нормальной», «так уж получилось», «ничего не поделаешь». Одна позиция педагога по этому вопросу значит для учеников очень много. Ценность этой позиции многократно возрастает в начальной школе.

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.

4. Поддержка позитивных изменений. Детям важно, когда взрослые реагируют. Позитивная обратная связь — это то, что может поддержать

ребят на пути к желаемому результату. Иногда педагоги предпочитают «не обращать внимание» на небольшие достижения, потому что это еще далеко от цели. Однако более эффективно замечать и даже праздновать небольшие успехи. Это может быть чаепитие или игра по поводу того, что уже неделя/2 недели из класса ушла травля или что-то другое — на ваш выбор.

Когда острая фаза травли завершается, стоит подумать о том, что может поддержать класс, сделать его более дружным и т.д. На этом этапе хорошо индивидуально работать с «жертвой» травли, чтобы поддержать, помочь пережить негативный опыт. Если буллинга в классе нет, это хорошая точка, чтобы вернуться на стадию профилактики и снова подумать о квестах, играх и т.д.

Каждый ребенок хочет почувствовать внимание, заботу, поддержку, понимание. Причина детской жестокости кроется во взрослых, в социуме. Агрессивность социальных сетей, телевидения, агрессия или равнодушие и невнимание в семьях, неуспешность в учебе, невнимательность педагогов выливаются в агрессию между детьми. Легче предотвратить проявления буллинга и моббинга, чем бороться с последствиями. А для этого педагоги и родители должны находиться в тесном сотрудничестве, не замалчивать, не делать вид, что ничего не происходит, а быть откровеннее, внимательнее друг к другу, чтобы не получить потерянное поколение.

Памятка учителям.

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.

Занять позицию. Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

Разговор с классом. Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно. Проинформировать педагогический коллектив Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования, в Совет отцов, в церковь и т.д.

Пригласить родителей для беседы. Если буллинг 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 буллинга 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.

Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

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

2. 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.

3. Спросите у ребёнка, какие его действия послужили причиной травли. Возможно, у большинства родителей этот пункт вызовет шок — «Какие ещё его действия? Моего ребёнка травят — он жертва!». Безусловно, это так, но этот вопрос нужно задать, чтобы ребёнок смог проанализировать свои действия и понять, что из его проявлений послужило причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем. Если дети травят ребёнка из-за лишнего веса, дефектов речи, слабого зрения, медлительности или других физиологических проявлений, то на это он никак повлиять не может. Но если он, например, жалуется на хулиганов учительнице, навязчив в общении с одноклассниками или приходит в школу в грязной, плохо пахнущей одежде, то это изменить в его силах.

4. 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.

5. 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.

6. 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 сегодняшней 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!

1. Не пытайтесь выяснять отношения с одноклассниками и их родителями. Каждый будет защищать своего ребёнка и говорить, что «Мой никогда так сделать не мог». Более того, такими действиями вы подвергаете своего ребёнка ещё большей опасности, ведь его сверстники обязательно узнают, что вы звонили их родителям и обвинят вашего ребёнка в «стукачестве».

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.

Как не стать «чучелом»: 4 совета школьнику.

Не оставаться одному!

Обязательно говори о травле взрослому!

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

Обидчик рассчитывает на то, что ты побоишься выглядеть «стукачом».

Изоляция — способ запугать. На самом деле, только сказав взрослым, ты сможешь начать отстаивать свои права.

Не ждать!

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

После того, как хулиган прощупал 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.

Настойчивость — это золотая середина между агрессией, которая только повысит ставки для следующей стычки, и пассивностью, которая позволит стычкам продолжиться. Любой признак того, что на человека можно оказать эмоциональное влияние дает обидчику сигнал к «открытию

огня». А вот отсутствие страха или злости в ответе создает впечатление уверенности в себе, что обезоруживает нападающего.

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.

НУЖНО:

- поддерживать зрительный контакт
- стараться говорить спокойным и ровным голосом
- стоять на достаточном расстоянии от обидчика
- обращаться к нападающему по имени