

# Школьный буллинг и его профилактика

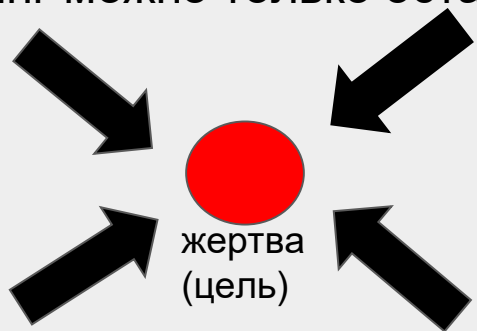
Бошук Сергей Викторович,  
педагог-психолог МКУ РЦ  
“Детство”



# Почему буллинг - это не конфликт?

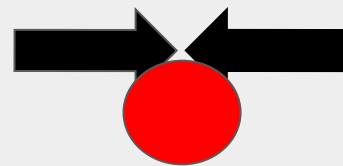
## Черты буллинга

- заведомое неравенство позиций участников (агрессоры-жертва);
- наличие конкретных ролей;
- планируется агрессором;
- систематичность, регулярность;
- акцент на цели;
- буллинг можно только остановить.



## Черты конфликта

- равенство позиций участников (сторон);
- нет конкретно выраженных ролей;
- не планируется, спонтанен;
- стихийность;
- акцент на предмете;
- конфликт можно разрешить.



предмет (по поводу чего)

# Буллинг возникает там, где:

1. Отношения упрощаются до критериев “свой-чужой”, “сильный-слабый”;
2. Существует жесткий стандарт: “все должны”, “мальчики должны”, “девочки должны”;
3. Выстроена строгая иерархия с дистанцированием, культ силы;
4. Запрещено или бесполезно выражать несогласие, неодобрение;
5. Невозможно общение на равных (диалог с репликами, обмен мнениями, внимание к словам и чувствам).

**Иерархия в классе нужна тем, кто не может существовать  
в отношениях между равными.**

# Уместно ли говорить о вине самой жертвы в буллинге?

1

Несмотря ни на что, ребенка нельзя обвинять и оставлять одного.  
Только оказывать поддержку и помощь.

2

Согласно позиции гуманной педагогики,  
буллинг зависит исключительно от агрессора.

3

Однако, нельзя отрицать действие провоцирующих факторов-  
**ВИКТИМНОСТЬ** жертвы (“рейтинг уязвимости”)

4

Агрессоры реагируют на:  
**повышенную чувствительность, тревожность, неуверенность в себе,  
поникий взгляд, сутулую осанку, неуверенную походку.**

# Наблюдение на уроке. На что нужно обратить внимание?

**Как реакции  
учителя  
влияют на  
класс?**

**Что происходит в  
классе, когда  
ученик отвечает у  
доски? С места?**

**Какие реакции и  
отношения  
можно  
заметить?**

**Что происходит на  
уроках физкультуры,  
труда, ОБЖ?**

**Кто выглядит  
тревожным и  
удрученным?**

# Признаки буллинга в школе

1. **Ребёнок стал хуже учиться**, подавлен, начал искать поводы не идти в школу, отпрашивается или пропускает уроки.
2. На перемене кто-то держится **подальше от других или уходит**, находится недалеко от взрослых
3. Школьные принадлежности ученика часто **разбросаны по классу** или спрятаны
4. Неуверенное, **боязливое поведение** ребенка на уроке, **реакции других** детей на его ответы
5. Ребенка постоянно **обзывают, дразнят**, дают обидные прозвища
6. Кого-то **зажимают в углу**, а при появлении взрослого - замолкают и расходятся
7. Одного из учеников **не выбирают во время игр, занятий**; с ним не садятся рядом
8. Подозрительная активность группы учеников **возле раздевалок, туалетов, углов в коридорах**
9. Кто-то регулярно **покупает на свои деньги еду другому**
10. **Меняет маршрут** движения к школе или обратно, выбирает «окольные пути».
11. **Изменение отношений ребенка с его телефоном**, стремление уединиться, уйти от контактов с близкими.
12. Внешние признаки **насилия**, а также испорченная, испачканная или потерянная **одежда** - вместе с **неубедительными объяснениями** этим фактов;
13. Ребенок **отказывается рассказать**, как прошел его день в школе.
14. У ребенка внезапно появляется желание **перейти в другой класс/школу**.

Как узнать правду? Быть готовым выслушать, прояснить чувства, оказать поддержку, предложить помощь

# Почему жертва не сообщает?

Ведущая  
реакция на  
стресс -  
**замирание**

Установка в  
поведении  
“Я хороший,  
а хорошие  
*не злятся и  
терпят*”

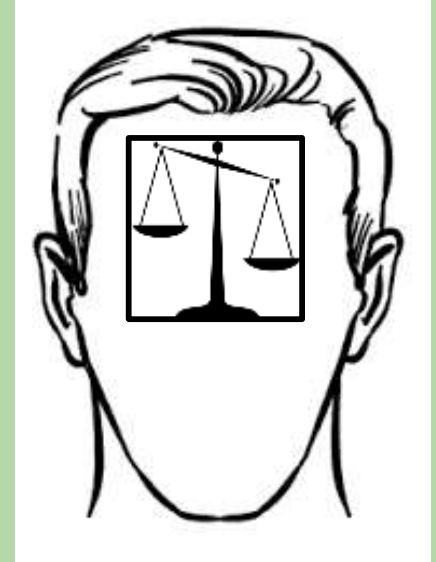
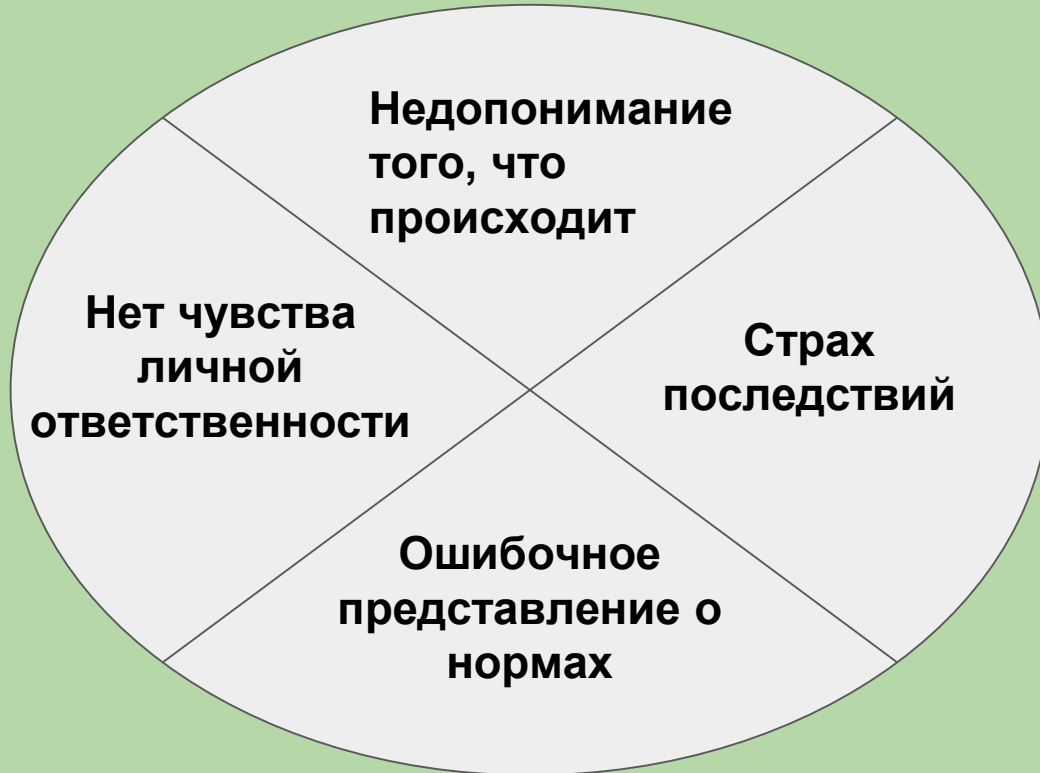
Неверие в  
поддержку:  
“Если  
расскажу,  
будет *только  
хуже*”

**Страх мести,**  
влияние угроз -  
“Если  
нажалуюсь,  
побьют еще  
сильнее”

Образ  
взрослого как  
**карателя**, а  
не помощника

**“Нельзя быть  
ябедой,  
даже если мне  
плохо”**

# Почему свидетели бездействуют?





# Важные групповые феномены:



1) **Маленькая безнаказанность ведет к большой** (эффект постепенной эскалации).

2) **Тот, кто действует по приказу, чувствует меньше ответственности** (эксперимент Милгрэма)



3) **Вероятность помощи жертве зависит от числа наблюдателей и уровня связи с ними** (эффект свидетеля, синдром Дженовезе)



4) **Боязнь оценки – как меня воспримут, если я начну помогать?**



5) **Ошибочное понимание групповых норм** (Хальбеслебен)  
(мы думаем, что поведение людей отражает *их* мысли,  
но знаем, что наше поведение *не отражает наши*)



**«Для того, чтобы закончить игру, необходимо выйти из нее и поговорить о ней.  
Для этого нужно расширить систему и выйти за рамки игры.  
Человек вне игры сможет внести то, чего не может породить система» (Ватцлавик)**

# Что делать с классом?

1) Рассказать о групповых феноменах и ошибках восприятия групповых норм

2) Рассказать, как ученики на самом деле относятся к буллингу; коррекция групповых норм

3) Не говорить о последствиях травли, а дать понять, что травля действительно причиняет страдания. Осознание цены молчания

4) Проводить мероприятия и игры на развитие эмпатии и эмоционального интеллекта

5) Формировать чувство общности: взаимное уважение, совместная ответственность и вовлеченность (в т.ч. и для взрослых)

6) Выбрать авторитетных союзников, этических лидеров (“моральных бунтарей”)

7) Отрабатывать навыки реагирования класса на буллинг: знание порождает действие

## **Дневник самочувствия:**

- Место, дата и время.
- Что произошло именно сегодня?
- Кто участвовал?
- Какие имели место внешние условия/обстоятельства?
- Каковы цель и задача сегодняшних действий?
- Можно ли понять конкретный повод/более скрытые причины?
- Какие чувства и реакции возникли у меня?
- Как я отреагировал на этот случай?
- Кто или что меня поддержало?
- Есть ли свидетели, непосредственные наблюдатели или доказательства?
- Есть ли последствия происшествия (травмы, болезнь, ущерб) ?

# Вариант алгоритма действий

## 1. Беседа с пострадавшим:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, здоровьем и т.д.?
- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): 0 --- 5 --- 10
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: 0 --- 5 --- 10
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

## 2. Формирование норм коммуникации: как обходиться с буллингом

Разработка, принятие и соблюдение правил поведения для учеников, столкнувшихся с буллингом:  
что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить.

Учащиеся могут рассчитывать на поддержку со стороны сверстников и взрослых.

### УЧИТЕЛЯ/ КЛ.РУК-ЛИ:

- учатся распознавать агрессоров и их потенциальных жертв;
- оценивают степень агрессивности властолюбцев;
- учатся конструктивно реагировать на агрессию;
- опираются на созданную в школе систему противодействия;
- помнят о факторах, способствующих буллингу

### ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ:

- рассказывает о буллинге администрации и педагогам;
- формирует вместе с учителями общую позицию по противостоянию буллингу, помогает в выработке правил и санкций;
- помогает администрации в создании специального органа (антибуллингового комитета, службы школьной медиации).

### УЧАЩИЕСЯ:

- Учатся распознавать буллинг и правильно на него реагировать (коллективно выступать против травли, знать к кому обратиться за помощью, будучи уверенными в получении этой помощи)

### **3. Встреча с группой помощников (нейтральные одноклассники, наблюдатели)**

- Донести проблему до класса без обвинений конкретных участников;
- Разделить ответственность на всех, сделать ее общей;
- Обсудить, что может сделать каждый ученик для улучшения обстановки;
- Наделение класса ответственностью, донести до них здоровые нормы поведения;
- Провести повторный разговор через неделю.

### **4. Второй разговор с пострадавшим**

- Узнать, какие произошли перемены, как его самочувствие
- Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию у него есть

### **5. Индивидуальные беседы с каждым членом группы помощников**

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

# Алгоритм действия

- ПРИЕМ ИНФОРМАЦИИ О БУЛЛИНГЕ, СБОР ИНФОРМАЦИИ В КЛАССЕ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ
- ОСТАНОВИТЬ СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА, ОБЕЗОПАСИТЬ ПОСТРАДАВШИХ
- БЕСЕДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ С ПОСТРАДАВШИМИ, ЗАТЕМ С ИХ РОДИТЕЛЯМИ. ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ
- БЕСЕДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ С АГРЕССОРАМИ, ОКАЗАНИЕ ИМ ПОМОЩИ. ДЕМОНСТРАЦИЯ НЕДОПУСТИМОСТИ ТРАВЛИ
- ВСТРЕЧИ СПЕЦИАЛИСТОВ С РОДИТЕЛЯМИ АГРЕССОРОВ
- ОБЩАЯ ВСТРЕЧА РОДИТЕЛЕЙ ЖЕРТВ И АГРЕССОРОВ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ. ГРУППОВАЯ РАБОТА С КЛАССОМ НА ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВКИ "ТРАВЛЯ – ЭТО НОРМА" НА "ТРАВЛЮ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ"
- ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЯМ КЛАССА, ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ СОЗДАНИЯ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ КАЖДОГО
- В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ – ПЕРЕВОД ПОСТРАДАВШИХ В ДРУГОЙ КЛАСС ИЛИ ШКОЛУ

# Как профилактика буллинга влияет на мышление участников

ДО

ПОСЛЕ

АГРЕССОР

“А что ты мне сделаешь?”  
“Попробуй только рассказать, убьём”  
“Нам всё можно”  
“Тебе никто не поможет”  
“Ты сам виноват”

“Мы разные, но это не повод бить слабого”  
“Мы были неправы”  
“Он не виноват в том, что он другой”

НАБЛЮДАТЕЛИ

“Слава богу, что не меня”  
“Это не моё дело”  
“Не буду лезть, а то и мне достанется”  
“Никому не скажу, я же не стукач”  
“Он сам виноват, так ему и надо”

“Я хотел его поддержать, но боялся”  
“Я думал, это нормально, что его травят”  
“Теперь я буду останавливать агрессора”  
“Теперь я знаю, кому сообщать, если узнаю”  
“Оказывается, он не виноват”

ЖЕРТВА

“Мне никто не поможет”  
“Я одинок”  
“Я мечтаю отомстить”  
“Скорее бы ужас закончился”  
“Наверное, я сам виноват”

“Как здорово, что я не один!”  
“Я на самом деле ни в чем не виноват”  
“Неужели меня больше не обидят?”



# Буллинг менее распространен в тех школах, где:



взрослые занимают  
твердую позицию  
неприятия любых  
видов издевательств



вместо деления  
на "хороших" и "плохих" –  
сообщество индивидуальностей



приняты и соблюдаются  
четкие правила поведения  
– нельзя нападать и оскорблять

**Жертва должна знать, к кому обратиться за помощью.**

**Свидетели должны знать, как действовать и кому сообщить.**

**Агрессор должен знать, что его поведение неприемлемо, оно будет замечено и остановлено.**