

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

Буллинг в школе: как преодолеть травлю и научить детей сотрудничать

Краткое руководство для педагогов



Полевской, 2018

Буллинг в школе: как преодолеть травлю и научить детей сотрудничать

В современном педагогическом сообществе не теряют своей актуальности для обсуждения темы толерантности и взаимопонимания взрослых и детей, вопросы реализации индивидуального подхода в образовании с учетом требований к позитивным изменениям в групповой динамике, важности соблюдения прав детей и формирования в школе основ морального сознания, нравственного поведения и личностных компетенций обучающихся.

Но всё это остается лишь красивыми формулировками программ, отвечающих требованиям стандартов, но зачастую никак не связанных с реальной жизнью ребенка, который в школе, где проводит значительную часть своей жизни, не всегда может чувствовать себя в безопасности.

Проблема школьной травли всё чаще звучит в сообщениях средств массовой информации, тезисах педагогических конференций и исследований, становится актуальной темой специализированных обучающих семинаров-тренингов. Тем не менее, информационный дефицит по-прежнему остается существенным, а масштабы распространения этого социально-психологического явления заставляют пристально подойти к глубокому его изучению и выработке оптимальной стратегии вмешательства с целью преодоления школьной травли и оказания помощи несовершеннолетним.

Буллинг (от англ. *bullying* – «издевательство, запугивание») – это систематически, длительно продолжающаяся травля, притеснение и дискриминация, со стороны более сильного (доминирующего) ребенка или группы сверстников (одноклассников) в отношении тех обучающихся, которые в данной ситуации не способны себя защитить.

Проявления травли могут быть разнообразны, при этом сложность проблемы составляет её скрытый характер, зачастую сильные чувства всех участников группы (страх, стыд, беспомощность, потеря доверия к миру и окружающим и веры в возможность решения) приводит к своеобразному «заговору молчания».

При этом страдания детей могут длиться годами, не вызывая настороженности взрослых – вплоть до наступления в некоторых случаях трагических последствий.

Эта распространенная в школах форма жестокого обращения имеет так называемую «буллинг-структуру»: социальную систему, включающую преследователей, их жертв и наблюдателей. Общая модель такова: ребята-агрессоры (зачинщики, булли) получают удовольствие (зачастую также – эмоциональную разрядку и снятие напряжения), причиняя боль или насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, а иногда и завладевая имуществом более слабого – жертвы. Как правило, в данной ситуации присутствует и «группа поддержки» агрессора (агрессята, союзники булли), и наблюдатели, молча воспринимающие процесс травли, никак не вмешиваясь в происходящее.

Пострадавшие (жертвы) склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, не сообщают об унижениях и издевательствах, часто пытаются «умиротворить агрессоров», действуя путем подкупа и соглашательства с незавидной ролью «козла отпущения». Буллинг оставляет глубокий след в жизни всех его участников и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия.

В настоящее время известны различные формы школьного буллинга: систематические насмешки, вымогательство, издевательства в самых разных видах и формах, психические и физические унижения, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др.

Причины травли во многом кроются в ключевых задачах и потребностях детского возраста. Уже в предпубертковом возрасте (граница которого сейчас сдвигается к 8-9 годам) обостряется желание ощущать свою принадлежность группе, «быть в стае». Дети испытывают естественную потребность осознавать себя, часто реализуя её через противостояние другим.

Так, если у них есть позитивные основания чувствовать эту групповую сплоченность, - всё хорошо, травля не нужна. Поэтому необходимо, чтобы у детей в школе были общие интересы, занятия, общая цель. И если её нет, процесс

обучения «автоматизирован» и направлен исключительно на академические результаты, то приходит открытие: можно сплотиться против кого-то.

Дело в том, что собственной сформированной здоровой самооценки и уверенности в себе у детей в предподростковом и младшем подростковом возрасте пока нет, а чувствовать себя сильным, значимым очень хочется уже сейчас. В данном случае коллективная травля, становясь «игрой против кого-то», превращается в несложный способ чувствовать себя равным и ценным, осознавать себя частью группы, в которой «Я – ок, ты - ок», и в то же время позволяет решать задачу самоутверждения.

Получается, чем меньше ребенок уверен в себе, чем больше зависит от оценки окружающих, тем более вероятно, что он будет активно участвовать в травле. На самом деле агрессия, хоть и выбирают роль нападающих, панически боятся, что кто-то догадается об их собственных недостатках и слабостях, вследствие чего спешат «переправить огонь» на кого-то, – так срабатывает механизм психологической защиты.

Среди факторов, приводящих к возникновению травли, не только потребности возраста, здесь и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия, и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, вследствие чего проявляется поведение, типичное для жертвы или преследователя).

Психологи убеждены: вплоть до подросткового возраста мир в школьном коллективе и умение детей сотрудничать полностью зависит от взрослых. Если детским коллективом руководит авторитетный взрослый (воспитатель, педагог, куратор), который насилия не приемлет, скорее всего, травли среди детей не будет.

Существуют детские коллективы, в которых, несмотря на различные роли, свою иерархию («среднячки», «лидеры», «популярные» и не очень) – дети живут мирно. Конфликты, без которых, конечно, не обойтись, – решаются в них сообща, не оставляя после себя психотравмы и «руины» болезненных переживаний.

Если атмосфера в группе/ классе уже сложилась как дисфункциональная (замешанная на «законе силы», с высоким уровнем агрессии), а педагогу попросту некогда заниматься общением и развитием их социальных навыков детей, либо превосходство одних учеников над другими невольно подчеркивается, травля неизбежна. Если дети предоставлены сами себе, то, сплотившись вокруг общего дела (травли), почувствовав вкус и внешнее преимущество метода силы, не осознавая происходящее в полной мере – сами остановиться они вряд ли смогут.

Однако причина буллинга заключается не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Так, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы, на его месте скоро оказывается следующая жертва.

Условия, которые способствуют появлению и процветанию травли, включают не только наличие в группе агрессивных и склонных к доминированию детей и тех, кто примыкает к нападающим. Ключевым звеном является существование определенной среды, в которой взрослые не обладают должной чувствительностью к этой проблеме, смотрят «сквозь пальцы» на ситуацию травли или вовсе отрицают её наличие, не отдавая себе отчет в причинах травли и её негативных последствиях, как для ребенка-жертвы, так и для всего детского коллектива.

Типичные ошибки взрослых, из-за которых ситуация травли консервируется и может даже усугубиться:

➤ Неверно ожидать, что само пройдет (бесполезно, бессмысленно и вредно «давить на жалость», просто наблюдать, поскольку само это явление в ближайшем будущем не пройдет);

➤ Нельзя оправдывать, объяснять, искать «внешние» причины травли («он сам виноват», «пусть дети сами выяснят отношения, потом поймут»);

➤ Ошибочно путать травлю и непопулярность. Все не могут быть одинаково популярны, пользоваться уважением/ доверием/ любовью одноклассников. Суть

травли – не в отсутствии любви, а в наличии группового физического и психического насилия. Многие дети вполне проживут без особой популярности, но на безопасность они имеют полное право.

➤ Нельзя считать травлю проблемой личности, а не группы. «Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что жертвой буллинга обязательно становится в чем-то «ненормальный», «странный», «не такой, как все». Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим – в другой. В результате травли страдают все.

Жертва получает опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки или более серьезные нарушения эмоционального развития. Преследователи получают опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты, что приводит к огрублению чувств, утрате ценности близких отношений, а в итоге – к развитию деструктивных, асоциальных черт личности. Свидетели находятся в позиции невмешательства: стоя в стороне и молча наблюдая травлю, они невольно приобретают опыт бессилия перед властью толпы, стыд от невозможности вступить за слабого, страх самому оказаться жертвой.

Ситуация травли плохо влияет на группу в целом: снижается способность сообща справляться с трудностями, насилие, будто воронка, безжалостно пожирает энергию, и на плодотворное сотрудничество ресурсов у группы уже не остается.

➤ Неверно пытаться решить проблему травли путем «разговоров по душам», «индивидуальной работы с психологом» (с агрессором, жертвой – без выхода на группу), а также поиск и наказания виноватых, защита конкретного ребенка – неэффективные способы преодоления буллинга.

➤ Неверно давить на жалость, пытаться объяснить и призывать агрессоров посочувствовать жертве (это только усугубит ситуацию, укрепит преследователя в позиции сильного, а в жертве укрепит беспомощность).

➤ Нельзя принимать правила игры группы, в которой царит насилие. Взрослый своими советами жертве «учись налаживать отношения» или «дай сдачи сам», только подкрепляет восприятие ребенком мира как небезопасного:

«Тебя никто не защитит, справляйся сам, как знаешь», «мир устроен так» (несправедлив/ агрессивно/ другие варианты).

Работа над ошибками (ключевые педагогические принципы):

➤ Важно не упустить возможность, действовать вовремя! До 12 лет у детей не сформированы основы морального поведения, именно поэтому задавать им ценностные и нравственные ориентиры обязаны взрослые. Дети в этом возрасте готовы их услышать и принять. И, наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась «антимораль» – противостоять девиантным установкам гораздо труднее.

➤ Наиболее правильным будет придерживаться одной позиции: «Будь ты – хоть трижды лидер, а он – хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!», когда речь идет о реальном нарушении прав конкретного ребенка. Необходимо, чтобы у взрослого было твердое убеждение в равенстве прав детей, ценности и уникальности каждого ребенка, тогда травля будет дана верная оценка. Только в этом случае педагогу удастся выдвинуть необходимые требования, создать работающие правила в группе, чтобы предпринять на практике действия по преодолению буллинга.

➤ Следует ставить только достижимые цели: невозможно в одночасье изменить «глобальные» причины травли, сначала нужно изменить поведение конкретной группы детей. Иногда удается помочь, работая только с ребенком-жертвой или ребенком, который выступает в роли агрессора, но очень редко. Работая только с ребенком-жертвой можно помочь ему справиться с конкретной ситуацией, но нельзя исключить повторения или продолжения травли в том или ином виде.

➤ Помните: взрослый в ответе за защищенность детей от насилия, их безопасность в образовательной среде. Не стоит предпринимать меры по «повышению рейтинга» жертвы в классе/ группе, сначала необходимо преодолеть травлю, а затем – развивать интерес и уважение ребят друг к другу.

➤ Необходимо, прежде всего, работать на изменение мнения лидера (руководителя, педагога, авторитета для детей). Поскольку причины травли

закljučаются в особенностях группы, а не жертвы, не имеет смысла сводить причину травли к качествам агрессоров («бешеные», «злые», «жестокие»). При смене взрослого лидера (педагог, классный руководитель) или позиции этого лидера по отношению к происходящему, агрессоры поразительно быстро могут менять свое поведение (при этом их внутренние проблемы, культурный уровень, опыт могут оставаться прежними).

➤ Наиболее эффективной будет стратегия, при которой сначала работают со всей группой целиком, а лишь потом индивидуально. Только так можно преодолеть ситуацию. Нужно сначала прекратить травмирующее воздействие, а затем помогать детям решать их внутренние проблемы, оказывать психологическую помощь.

➤ Следует вести конфронтацию не с конкретным агрессивным ребенком/детьми, а с правилами игры всей группы, в которой «сильный имеет право бить слабого». Это борьба с насилием, как болезнью, «моральной патологией»: с тем, что нельзя оправдывать, от чего каждый ребенок должен быть защищен. Здесь простые уговоры не помогут.

➤ Наиболее эффективным будет комплексный подход к решению проблемы. Ситуация буллинга психологически травмирует всех её участников. Специфика состоит в том, что помощь должна быть направлена одновременно на всех участников этого процесса: на пострадавшего ребенка, на «агрессоров», на детей, которые наблюдают за агрессией, на педагогов.

Конкретные шаги по преодолению буллинга в школе:

➤ Назвать явление своим именем: когда ребенка в группе систематически бьют, обидно обзывают, травят, издеваются, унижают, портят вещи, толкают на переменах, подчеркнуто игнорируют, - это называется травлей, а не «у Пети Васечкина не ладятся отношения в классе». Травля – это насилие (это не про вопросы командообразования, дружбы, детской моды). Почувствуйте разницу.

➤ Нужно понять, кто из взрослых готов взять на себя ответственность за прекращение травли (это может быть учитель, школьный психолог, тренер, завуч и т.д.). Именно взрослый должен поговорить с группой, в которой идет травля, и

назвать явление группе. Дети не осознают, что именно делают (часто звучит: «мы его не любим», «мы так играем»), поэтому должны узнать от взрослого, что когда они делают так – это называется насилие, и это недопустимо. Бывает необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы: здесь важно не «давить на жалость», и лучше всего подойдут вопросы: «Как было бы вам в такой ситуации?», «Что чувствовали бы вы?». Если в ответ идут живые чувства, искренние ответы, то важно (!) не нападать, не осуждать и обойтись без морализаторства и нравоучений. Только активное слушание, обратная связь: «Да, это тяжело. Мы люди, и нам важно быть вместе».

➤ Следует сразу дать однозначную оценку ситуации травли. Этот шаг заключается примерно в следующей позиции (передать детям на доступном уровне): «Люди могут быть разными, могут нравиться друг другу и быть друг другу несимпатичными, но это не повод для травли. Люди отличаются от других живых существ тем, что обладают разумом, способны научиться жить вместе и работать сообща». Конечно, всё это получится, если сам взрослый искренне так считает.

➤ Необходимо обозначить травлю как проблему группы. Не следует спорить о фактах, причинах травли, выяснять, «что именно не поделили» и т.д. Нужно обозначить травлю как болезнь, поразившую всю группу, будто инфекция в сезон простуды. Важно принять меры для предотвращения дальнейшей травли и четко обозначить свою оценку происходящего: не обвинять детей в том, что они стали объектом травли или обидчиками, а предпринимать конкретные действия для того, чтобы травля прекратилась.

Помогут выстроить диалог такие фразы: «Если человек не моет руки, он может заразиться и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это очень грустно, плохо и вредно для всех. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс». Это снимет противопоставление между всеми участниками буллинга (жертвами-насильниками-свидетелями). Все «в одной лодке», это общая проблема, - давайте вместе её решать.

➤ Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор. Если дети просто подчиняться формальным требованиям – результат будет нестойким, лишь ситуативным, а решение – мало осознанным, принятым под давлением. Задача педагога – вывести детей в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего – в противовес «стайному инстинкту».

Можно предложить детям в наглядно-действенном плане оценить их «личный вклад в болезнь класса» – буллинг (например, показав на пальцах или в баллах: 1 – «я никогда в этом не участвую», 2 – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 – «травил, травлю и дальше буду травить других, мне так нравится»).

Лучше будет, если в результате такого коллективного обсуждения группы будет сделан вывод о том, что насилие в любых его видах и формах совершенно неприемлемо, и даже если некоторые в нем участвовали, то потом жалели. Здесь в подкрепление можно посмотреть фильмы, затрагивающие тему травли, проговорить, что выбор есть у каждого: оставаться злым, «тупым и бездушным» - или быть радостным, открытым и дружелюбным, жить в мире и согласии с другими (обсудить плюсы и минусы каждого положения, в настоящем и ближайшем будущем).

➤ Определить позитивные правила в группе и заключить контракт. Вместе с детьми необходимо изобрести новые правила жизни в коллективе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками», «У нас не оскорбляют друг друга», «У нас не смотрят, как другие дерутся – их разнимают». Правила выписываются на большом листе ватмана, за них голосуют. Теперь нужно, чтобы каждый ребенок поставил под ними свою подпись, что обязуется их выполнять (это и называется контрактом). Если правила нарушает кто-то из участников группы, ему могут просто указать на плакат или актуализировать конкретный пункт.

➤ Регулярно проводить мониторинг и поддерживать позитивные изменения в группе. Важно, чтобы взрослый – ответственный, который взялся «разруливать» ситуацию буллинга, не бросал группу, а отслеживал позитивную динамику: спрашивал, как дела, что удается, а что всё еще трудно. Можно сделать «счетчик

случаев травли» или «календарь мирной жизни группы», в котором фиксировать достижения и нарушения. Суть в том, что группа постоянно получает персональное внимание от заинтересованного взрослого. Действенно в детском коллективе закрепляется важная установка: «Победа над травлей – это общее дело».

➤ Использовать все возможные ресурсы для гармонизации межличностных отношений. Завершающий этап, в котором решаются вопросы популярности, создания команды, групповой сплоченности. Хорошо, если у каждого будет позитивную роль в группе, будет в ней признанным, станет полезным и ценным в коллективе. Праздники, походы, смотры талантов, совместные экскурсии и экспедиции, - лишь крупица в море педагогического воспитательного арсенала. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, чем роли в группе более гибкие (сегодня лидер один, а завтра – другой), тем здоровее группа.

➤ Работать с родителями. В ситуации, если конкретный ребенок стал жертвой школьной травли, педагог наряду с мероприятиями, предполагающими комплексную работу с группой по преодолению буллинга, может дать родителям рекомендации относительно того, как помочь ребенку пережить трудные времена и повысить его авторитет среди одноклассников. Дети, переживающие буллинг или его последствия, прежде всего, нуждаются в эмоциональной поддержке, защите и готовности родителей и специалистов понимать трудности, с которыми они сталкиваются в школе.

Общие рекомендации для родителей

Сталкиваясь с ситуацией травли своего ребенка, родители часто начинают бояться, что они неправильно его воспитывают, что им как-то надо воздействовать, чтобы он «стал адекватнее» (и его перестали травить), но это напрасные ожидания. Важно создавать для ребенка пространство вне школы, где он будет чувствовать себя принятым, нужным, успешным. Очень помогают группы поддержки, хобби, увлечения.

Специалисты рекомендуют родителям предпринимать следующие меры участия и помощи ребенку, ставшему жертвой школьной травли:

- попытаться понять причины буллинга;
- сразу сообщить о происходящем педагогу и школьному психологу;
- ни в коем случае не игнорировать, открыто обсуждать с ребенком ситуацию буллинга;
- учить детей не бояться одноклассников, не избегать общения с классом, а обращаться к взрослым, если в школе сильно обижают;
- объяснять, что у всех могут быть свои особенности и трудности;
- объяснять важность соблюдения требований и правил поведения в школе;
- самим наладить контакты с учителями и одноклассниками, проявлять активность в жизни класса;
- мотивировать ребенка принимать участие в школьных мероприятиях, а не просто «ходить учиться»;
- чаще приглашать одноклассников ребенка, особенно тех, кому он симпатизирует, к себе в гости; повышать самооценку ребенка, учить дружить и решать конфликты мирным путем.

При этом нужно учитывать, что регулярная травля приводит к подавленности и депрессивному состоянию у ребенка, формированию различных страхов, мотивационным, социальным и поведенческим нарушениям. Если родители выявляют серьезную травлю — конечно, нужно, не откладывая, обращаться к специалистам, прежде всего - к психологу. Роль психолога в том, чтобы оценить сложившуюся ситуацию, помочь ее изменить, поддержать детей и родителей, выработать совместно новые, более конструктивные стратегии межличностного взаимодействия.

Если родители узнали, что их ребенок стал зачинщиком буллинга, наиболее правильными шагами станут следующие:

- узнать причины, которые могли бы заставить ребенка выбрать роль агрессора;
- помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость — вовсе не лучшие качества человека и не показатели силы и мужественности;

- если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения агрессивности (через обучение приемлемым способам снятия напряжения и выражения эмоций, отреагирования агрессии);

- если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом;

- если ребенок травит одноклассника из-за зависти к его материальным ценностям (хороший плеер, модный телефон) – возможно, стоит искренне обсудить с ребенком его потребности и семейные возможности.

Вместо заключения

Для того чтобы каждый ребенок в школе чувствовал себя в безопасности, вполне достаточно мирного, спокойного сосуществования, на основе которого при соответствующем наставничестве и педагогической поддержке в детском коллективе могут сформироваться гармоничные взаимоотношения.

Благоприятный психологический климат и теплая атмосфера может стать крепкой основой для эффективного общения и сотрудничества детей в вашем классе и прекрасной возможностью для самореализации каждого из них.

Сегодня от каждого конкретного педагога зависит, будет ли в классах процветать школьная травля или нет. В наших силах сделать всё возможное, чтобы школьные годы запомнились детям как одни из самых радостных и счастливых лет в жизни.

При подготовке этого краткого руководства были использованы информационные материалы, представленные в открытых источниках – авторских интернет-блогах и интервью наиболее авторитетных исследователей и практиков, разрабатывающих подходы к профилактике и преодолению буллинга: Л.В. Петрановской, И.А.Алексеевой, А. Баркан, Е.В. Нериз.

➤ **Список использованных интернет-источников:**

- ✓ Алексеева И.А. Травля в школе: причины, последствия, помощь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.su/feed/2510/>
- ✓ Баркан Алла. Дедовщина в школе или школьный буллинг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://abarkan.ucoz.com/publ/dedovshhina_v_shkole/
- ✓ Нериз Е.В. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/71131/>
- ✓ Петрановская Л.В. Травля в детском коллективе. Есть ли способы её преодолеть. Журнал «Фома», №3 (95), март 2011. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://foma.ru/travlya-v-detskom-kollektive.html>
- ✓ Петрановская Л.В. «Детки в клетке». Как можно и как нельзя противостоять детской травле. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ludmilapsyhiolog.livejournal.com/79388.html>

➤ **Список рекомендованной литературы:**

- ✓ Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010.
- ✓ Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. — СПб.: Питер, 2001.
- ✓ Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015.

Если вы столкнулись с проблемой буллинга и хотели бы получить квалифицированную помощь, вы можете обратиться к специалистам Центра «Лад».

* Центр «Лад» в Полевском: мкр-н Черемушки, 24 (вход со стороны ул. Коммунистическая)
Телефоны для записи: 8 (34350) 4-07-73; 8-904-548-45-41; E-mail: centerlado@yandex.ru

* Филиал в Екатеринбурге: ул. Машиностроителей (ост. «Церковь Рождества Христова»)
Телефоны для записи: 8 (343) 338-77-49, 8-922-100-58-82; E-mail: ladoekb@mail.ru
Сайт: www.centerlado.ru