

Буллинг и его профилактика в образовательной среде



Бошук Сергей Викторович
педагог-психолог МКУ РЦ “Детство”

Отличия буллинга от конфликта

Черты буллинга

- неравенство участников;
- наличие конкретных ролей (агрессор, жертва, сторонники агрессора, наблюдатели);
- планируется агрессором;
- систематичность, регулярность;
- акцент на причинении страданий жертве;
- буллинг можно только остановить, вмешавшись со стороны.

Черты конфликта

- равенство участников (сторон);
- нет конкретных выраженных ролей;
- не планируется, спонтанен;
- акцент на каком-либо предмете конфликта;
- конфликт можно разрешить самостоятельно.

Здоровые иронично-шутливые взаимоотношения	Буллинговые взаимоотношения, травля
Дружеские шутки в виде невинного развлечения, добродушной и беззлобной игры	Цель насмешек – нанесение обиды (злые критические замечания для унижения или приведения в чувство неловкости)
В компании все могут подтрунивать над всеми	Вербальная агрессия имеет односторонний характер
Друзья не стремятся задеть, обидеть друг друга	Насмешки вызывают смех только у агрессора, но не у жертвы
Если шутка кого-то расстроила, это воздействие прекращается сразу	Когда жертва обижается, агрессия продолжается и усиливается

Буллинг возникает там, где:

1. Отношения упрощаются до критериев “свой-чужой”, “сильный-слабый”;
2. Существует жесткий стандарт: “все/мальчики/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 группе нужна тем, кто не может существовать
в отношениях между равными.**

Признаки вероятного буллинга в образовательной организации

1. На перемене кто-то держится **подальше от других** или **уходит**, находится недалеко от взрослых.
2. Чьи-то учебные принадлежности часто **разбросаны по аудитории** или спрятаны.
3. Неуверенное, **боязливое поведение** подростка на занятии, **реакции сверстников** на его ответы.
4. Учащегося постоянно **обзывают, дразнят**, дают обидные прозвища.
5. Его **«зажимают в углу»**, а при появлении взрослого - замолкают и расходятся.
6. Его **не выбирают во время игр**, занятий; с ним не садятся рядом.
7. Учащийся регулярно **покупает на свои деньги еду кому-то другому**.

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

Признаки вероятного буллинга в образовательной организации, которые могут увидеть родители

1. **Подросток стал хуже учиться**, подавлен, начал искать поводы не идти в колледж, отпрашивается или пропускает уроки.
2. Часто **плачет** без очевидной причины.
3. **Не имеет друзей**, его не приглашают к себе, и он никого не хочет приглашать.
4. **Меняет маршрут** движения к колледжу или обратно, выбирает «окольные пути».
5. **Изменение отношений ребенка с его телефоном**, стремление уединиться, уйти от контактов с близкими.
6. Внешние признаки **насилия**, а также испорченная, испачканная или потерянная **одежда** - вместе с **неубедительными объяснениями** этих фактов.
7. Пропажа карманных денег.
8. Подросток **отказывается рассказать**, как прошел его день в учебном заведении.
9. Никогда **не упоминает** никого из однокурсников.
10. Не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать д/з, или вообще отказывается звонить кому-либо.
11. У учащегося внезапно появляется желание **перейти в другую группу/учебное заведение**.

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

Что делать родителю или педагогу:

- 1) Аккуратно расспросите ребенка, что произошло, не прибегая к наставительному или агрессивному тону.
- 2) Покажите, что воспринимаете проблему серьёзно.
- 3) Выслушайте, позвольте ему/ей выговориться, не перебивайте (если готов говорить с вами). Если же ребенок не готов говорить с вами — найдите того, с кем будет готов говорить.
- 4) Дайте ребёнку понять, что он/она поступает правильно, рассказывая вам о своей проблеме.
- 5) Объясните ребёнку, как собираетесь защитить, помочь ему/ей и что он сам бы предложил в этой ситуации.

Как поддержать подростка, рассказавшего о буллинге

- Я тебе верю
- Мне жаль, что с тобой это случилось
- Это не твоя вина
- Хорошо, что ты мне об этом сказал
- Ты важен для меня, и я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.
- Вместе мы со всем справимся.
- Давай вместе решим, что мы будем делать?
- Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?

Как слушать подростка



- специально выделите время и место.
- попросите рассказать всю историю от начала до конца.
- дайте понять, что вы слышите и понимаете его.
- не задавайте наводящих вопросов.
- задавайте открытые вопросы.
- поблагодарите ребенка за доверие и за открытость.
- поддержите словесно, тактильно, похвалите за смелость.
- помогите ребенку почувствовать, что он способен справиться с ситуацией, исследуйте способы решения проблемы.

Что делать, если приходится справляться с травлей самому:

- не вступать в споры с обидчиками, можно игнорировать или ограничиваться короткими однотипными ответами.
- заранее решить, что говорить недоброжелателям.
- вырабатывать внешнюю уверенность (походка, осанка, взгляд в глаза).
- мысленно поддерживать себя (установка на активизацию внутренних сил, повышение уверенности, самооценки).
- не ходить в те места, где находятся обидчики.
- вести себя дружелюбнее, если этого не доставало.
- ходить в школу/колледж и обратно в компании друга.
- вести дневники (запись инцидентов, фактаж).

Почему свидетели бездействуют?

Недопонимание того, что происходит

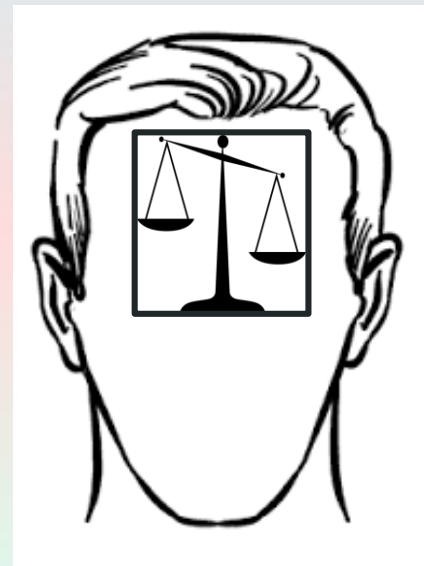
Нет чувства личной ответственности

Ошибочное представление о нормах

Страх последствий

Отговорки свидетелей:

- «так ему и надо» (обвинение жертвы и оправдание агрессоров)
- «моя хата с краю»
- «я не стукач»
- «ему даже полезно, станет сильнее» (то что нас не убивает, делает сильнее)
- «он хулиган, но он мой друг»
- «я могу потерять всех друзей, если встану на защиту»
- «это не мои проблемы, и ты в них тоже не лезь!»
- «если я вступлюсь, тоже получу»
- «я не знаю, что делать в такой ситуации».



Что могут сделать свидетели?

- сказать агрессору прекратить свои действия.
- предложить жертве уйти вместе с места событий.
- проявить чуткость к жертве, стать ему другом.
- поговорить с пострадавшим, чтобы дать понять, что происходящее ненормально и об этом нужно рассказать родителям.
- отвести пострадавшего на разговор с преподавателем/куратором

«Как можно ожидать, что запуганный ребенок сможет постоять за себя, если вступить за него не решается даже вы?»

2 типа агрессоров

Мучитель-жертва

- Сам подвергался издевательствам;
- Имеет мало друзей;
- Низкий статус среди сверстников;
- Испытывает чувство одиночества;
- Вымещает злобу на более слабых

«Крутой» мучитель

- Уверены в себе и имеют высокий статус;
- Пользуются популярностью своего образа;
- Менее склонны к депрессивным и тревожным состояниям;
- Причиняют страдания другим из высокомерия и презрения

Мучители-жертвы слишком натерпелись, чтобы думать о чувствах других.

Крутые мучители видели такой боли слишком мало.

Беседа родителя/педагога с ребенком, выступившим в роли агрессора

- Четко и подробно расскажи мне о случившемся.
- Сейчас не важно, кто начал, скажи, что делал именно ты.
- У тебя не было необходимости его бить. Ты сам хотел это сделать.
- Как, по-твоему, он себя чувствовал в это время?
- Каким образом ты можешь теперь исправить ситуацию?
- Чего ты хотел этим добиться? Позабавиться или привлечь внимание?
- Что еще ты мог бы сделать в этих обстоятельствах?
- Может, тебя что-то гнетёт и поэтому ты ищешь жертву?
- Зачем ты заставляешь людей страдать? Что поможет тебе перестать это делать?

МЕТОД САП (Связь – Альтернатива – Перемены)

С – выстроить связь (пострадавший чувствовал после твоих действий. Как думаешь, что он чувствует сейчас? Понимаешь ли ты, что привело к этому? А чего хотел получить ты?)

А – предложить альтернативу (Какими другими способами ты бы мог достичь желаемого состояния? Что ты готов сделать для этого вместо издевательств над другими?)

П – запустить перемены (Что ты сделаешь для того, чтобы устранить причиненный вред? Что ты сделаешь, чтобы в будущем не допустить такого поведения?)

Организация работы при подозрении буллинга в группе

Диагностический этап

- Шаг I. **Анализ запроса (поговорить с заявителем):** кто передал информацию, что видел, что имеет ввиду под словами «буллинг» (в чем именно это выражается? насколько сильно травмирует и почему?), «постоянно» (как часто?), «все» (кто именно?) и т. д.

В самой жалобе может не быть слов «буллинг» или «травля», а сказано, например, что «часто пристают», «все задевают», «давно доводят» и т.п.

Шаг II. Анализ ситуации.

1. **Оцените** вероятность ситуации буллинга при помощи анкеты «Анализ ситуации».
2. **Поговорите** (*специалист ОО, обладающий навыками конструктивного общения или куратор службы примирения*) с учащимся и его родителем, а также с классным руководителем/куратором группы.
3. Иницилируйте (представитель администрации) **проведение** службой примирения **педагогического совета** по ситуации в группе (в формате круга сообщества). Участники: педагоги, преподающие в группе, психолог, социальный педагог. Цель: выработка единой стратегии, направленной на адекватную помощь студенту.

На повестке вопросы: - Мое ценное профессиональное качество.

- Как я вижу ситуацию, по поводу которой собрались/мое видение будущего класса?

- Какие я вижу выходы из нее и что лично готов сделать?

4. Проведение исследования в классе (социометрия, методики диагностики буллинга), если преследователь и жертва травли учатся в одном классе.

Шаг III. Выводы.

По результатам анализа полученной информации оцените вероятность наличия травли в классе. Самый важный показатель – это критерии проблемы: **систематические негативные** действия унижающего характера, осуществляемые целенаправленно в адрес учащегося, который не может сам себя защитить.

Анкета «Анализ ситуации»

№	<p>1. Критерии проблемы <i>(оценивается коллегиально: администрацией, куратором школьной службы примирения, педагогом-психологом, социальным педагогом и классным руководителем)</i></p>	<p>Нужное подчеркнуть</p>
1.	<p>Наблюдаются систематические негативные действия унижающего характера, осуществляемые целенаправленно в адрес ребенка, который не может при этом сам себя защитить</p>	<p><i>Да/нет</i></p> <p><i>(«Да» – высокая вероятность наличия травли)</i></p>
<p>2. Анализ контекста: возможные причины возникновения травли</p>		
	<p>1.1. Класс <i>(оценивается коллегиально: администрацией и классным руководителем)</i></p>	<p>Нужное подчеркнуть или ответить на вопросы</p>
1.	<p>Есть ли в классе общие социальные нормы и правила, заданные для учащихся классным руководителем или выработанные и принятые самим классом, и знают ли об этом все дети и их родители <i>(что приемлемо в классе, а что категорически нет)</i>. Что из списка норм и правил класса совпадает с общепринятыми нормами и правилами школы?</p>	<p><i>Да/нет</i></p> <p><i>Если да, то какие и кем они предложены/выработаны?</i></p> <p><i>(«Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i></p>
2.	<p>Простроена ли социальная структуры класса? <i>(например, наличие старосты в классе, наличие ответственных за разные направления внеурочной</i></p>	<p><i>Есть/нет</i></p> <p><i>Если есть, то какая?</i></p> <p><i>(«Нет» – вероятность наличия или угрозы</i></p>

	классной деятельности, принцип назначения ребят на ту или иную руководящую/ответственную роль в классе)	возникновения травли)
3.	Есть ли традиции в классе?	Есть/нет Если есть, то какие? («Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)
4.	Практикуются ли в классе урочные и внеклассные мероприятия, направленные на развитие просоциальных норм (это значит - на развитие навыков поведения, целью которых является помощь другим людям).	Есть/нет Если есть, то какие? («Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)
1.2. Оценка эффективности классного руководства в классе, где предположительно есть травля (оценивается коллегиально: администрацией, психологом, социальным педагогом)		Нужное подчеркнуть
1.	Контролирует ли классный руководитель соблюдение норм и правил в классе?	Да/нет («Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)
2.	Можно ли сказать, что классный руководитель строгий, но справедливый?	Да/нет («Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)

3.	Удается ли классному руководителю уделить время каждому учащемуся класса?	<i>Да/нет</i> <i>(«Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
4.	Всегда ли классный руководитель готов вмешиваться в конфликтные ситуации в своем классе и предпринять активные меры?	<i>Да/нет</i> <i>(«Нет» – вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
<p>1.3. Ситуации, усиливающие напряжение в классном коллективе и способные спровоцировать такой деструктивный тип взаимодействия, как школьная травля</p> <p><i>(оценивается коллегиально: администрацией, психологом, социальным педагогом и классным руководителем)</i></p>		Нужное подчеркнуть, ответить на вопросы
1.	Произошла смена классного руководителя	<i>Да/нет</i> <i>Если да, то когда?</i>

		<i>(«Да» –вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
2.	Произошла смена состава класса (сборный класс, приход нового ученика)	Да/нет Если да, то когда? <i>(«Да» –вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
3.	Проведены мероприятия по адаптации учащихся к новым условиям (в связи со сменой состава класса или приход нового ученика)	Да/нет Если да, то какие? <i>(«Нет» –вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
3.	Сменился состав учителей	Да/нет Если да, то когда и каких? <i>(«Да» –вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>
4.	Произошла трагическая ситуации в классе и т.д.	Да/нет Если да, то какая работа, в связи с этим проведена в классе? <i>(«Да» –вероятность наличия или угрозы возникновения травли)</i>

Положения восстановительного подхода:

- включение в урегулирование ситуации всех причастных;
- возвращение участникам возможности разрешать собственные конфликты и сложные ситуации;
- голос каждого: диалог и совместное принятие решений, которое всех удовлетворит;
- исцеление;
- ответственность обидчика (при наличии) без стигматизации: осознание и заглаживание причиненного вреда;
- фокус на том, что нужно сделать, а не на обвинениях («что делать?», а не «кто виноват?»);
- вовлечение в решение проблем позитивных ресурсов социального окружения;
- забота о будущем: выявление и решение проблем, приведших к ситуации, и проблем, связанных с ее последствиями;
- восстановление способности людей понимать друг друга.

Карточки с восстановительными вопросами

В случае конфликта педагог может дать обеим сторонам написать ответы на вопросы карточек (одной на каждого или сразу двух, если роли не выражены).

Восстановительные вопросы 1 (Обидчик)	Восстановительные вопросы 2 (Жертва)
На кого и как повлияли твои действия?	Что тебя больше всего задело в случившемся?
Что может быть дальше, если ничего не менять?	Что исправит ситуацию? Почему тебе это важно?
Как ты сейчас относишься к случившемуся?	Готов ли ты сохранить нормальные отношения?
Что ты можешь сделать, чтобы исправить ситуацию?	Что нужно сделать, чтобы такое не повторилось?
Что ты можешь сделать, чтобы такое не повторилось?	

Далее педагог читает карточки и может что-то попросить дополнить или прояснить.

Следующий шаг - предложение студентам собраться вместе, обсудить ответы и ситуацию, соблюдая правила: говорить по очереди и не оскорблять друг друга.

Педагог должен не поучать, а задавать студентам вопросы на рефлекссию.

Восстановительные высказывания

(реакция на негативные действия)

Принципиально важно отделять то, что сделано, от того, кто это сделал

- Меня расстраивает, когда происходит...
- Мне обидно, когда мой труд не ценится, и я чувствую к себе негативное отношение...
- Я сожалею, что мой труд по подготовке к занятию, в который я вложил много сил, остался незамеченным...

Типичная реакция	Восстановительное высказывание
Перестань дразнить Машу!	Мне неприятно слышать, как ты дразнишь Машу.
Нельзя разговаривать в классе!	Мне обидно, что ты не слушаешь меня.
Не делай этого!	Я расстраиваюсь, когда ты говоришь Диме такие вещи.
Сиди тихо!	Меня огорчает, когда ты разговариваешь и шутишь во время пары.
Чтобы я больше никогда не видел, как ты дерешься!	Я был поражен, когда увидел, как ты ударил Диму.

Круги сообщества (групповая работа в круге)

Цель круга – передать группе ответственность за решение проблемной ситуации (или достижение желаемого будущего) и согласование усилий участников.

- Первое заседание желательно провести с родителями (для осознания ими ценности работы), а затем – с группой учащихся;
- Участие кл. руководителя/куратора обязательно (он также может быть ведущим, если уже обучен).
- Необходим ватман, на котором записываются ответы участников, и «Символ слова» (игрушка, которая находится в руках у того, кто говорит, пока остальные его слушают).

Возможные темы круга сообщества для родителей:

1. Моя жизненная ценность и как я ее передаю своему ребенку.
2. В какой группе я хотел бы, чтобы учился мой ребенок (или – каким я вижу нашу группу в конце учебного года?)
3. Что я, как родитель, готов делать, чтобы достичь этого и чтобы в группе была более доброжелательная атмосфера.
4. Как нам реагировать в случае конфликта?
5. Отзыв о встрече.

Возможные темы круга сообщества для учащихся:

1. Качество, которое я ценю в себе и в других.
2. Мой идеал класса.
3. Что я готов делать, чтобы моя группа стала лучше (приблизился к идеалу).
4. Что мы будем делать, если поссоримся?
5. Отзыв о встрече.

Техники в восстановительных программах

- Выдержка паузы (ждать ответ)
- Перефразирование, резюмирование, эхо-техника («правильно ли я услышал, что...?», «иными словами...»);
- Прояснение (распаковка смыслов: «что вы имеете в виду, когда...?»);
- Перевод версий в вопросы другой стороне («спроси у него, как он себя чувствовал»).