



Буллинг в школе: памятка для педагогов

Буллинг - это психологическое и/или физическое насилие в школе. Это проблема всего класса, а не одного ребенка. Педагогам важно знать, как распознать и предотвратить буллинг.



by **Артем Бараков**



Что такое буллинг?

1

Определение

Буллинг - это систематическое психологическое или физическое насилие над учеником.

2

Распространенность

Буллинг может продолжаться годами, затрагивая практически любого ученика.

3

Последствия

Вызывает эмоциональное напряжение, унижает и снижает самооценку жертвы.

Кто становится агрессором?

Характеристики

Импульсивные дети.
Стремление к доминированию,
отсутствие эмпатии, завышенная
самооценка/низкая самооценка
и внутренние комплексы.

Семейная ситуация

Конфликты, насилие или
эмоциональная холодность в
семье.

Если ребенок наблюдает или
переживает агрессию дома, он
может копировать это
поведение в школе.

Поведение

Стремление подчинять других,
вызывающее поведение со
взрослыми. Агрессия как способ
привлечения внимания.

Психологические последствия для агрессоров:

- **Закрепление агрессивных моделей поведения:**

Если агрессор не получает должного противодействия, это может закрепить в нем убеждение, что агрессия — допустимый и успешный способ решения проблем.

- **Социальная дезадаптация:**

В будущем буллы могут столкнуться с трудностями в выстраивании здоровых отношений, что приводит к социальной изоляции или конфликтам в коллективе.

Кто становится жертвой?

Характеристики

Неуверенность в себе и низкая самооценка, социально изолированы. Имеют физические или эмоциональные особенности, повышенная тревожность. Не умеют постоять за себя.

Семейная ситуация

Эмоциональная отстранённость или холодность со стороны родителей / Гиперопека. Отсутствие границ или дисциплины. Финансовые или социальные проблемы. Неадекватное отношение к успехам и неудачам.

Поведение

Склонность к подчинению и стремление угодить, избегающее поведение. Подавленность и закрытость, пассивность.

Психологические последствия:

1. **Снижение самооценки** и уверенности в себе, что может привести к депрессии.
2. **Социальная тревожность** и сложности в выстраивании межличностных отношений.
3. **Развитие психосоматических заболеваний** (например, боли без физических причин).
4. **Развитие чувства беспомощности и отчаяния**, что в крайних случаях может привести к аутоагрессии и суицидальным мыслям.

Жертвы буллинга могут проявлять признаки депрессивных состояний, такие как постоянная грусть, апатия, чувство безнадежности, потеря интереса к любимым занятиям. В более тяжёлых случаях могут возникать мысли о самоубийстве.

Характеристики наблюдателей

Активные наблюдатели:

Эти дети поддерживают агрессора либо напрямую (смехом, подбадриванием), либо молчаливым согласием. Хотя они сами не иницируют насилие, они усиливают его, проявляя поддержку агрессору.

Недостаточен эмоциональный контакт. Им нравится быть частью «сильной» группы.

Пассивные наблюдатели:

Дети, которые видят буллинг, но предпочитают не вмешиваться. Они либо боятся стать следующей жертвой, либо чувствуют себя беспомощными, думая, что их вмешательство не изменит ситуацию.

Их мотивация — страх стать следующей жертвой. Эти дети могут испытывать чувство вины за своё бездействие и при этом ощущать беспомощность.

Защитники:

Эти дети занимают активную позицию против буллинга, стараются помочь жертве, либо физически, либо эмоционально. Они могут противостоять агрессору или поддерживать жертву.

Активная позиция. Высокий уровень эмпатии. Часто обладают лидерскими качествами. Защитники часто получают социальное одобрение за свои действия, что укрепляет их уверенность в себе и моральные ценности.

Признаки буллинга

Изоляция

Ученик всегда один на переменах и в группах.

Физические следы

Потрепанный вид, синяки, ссадины.

Изменение поведения

Опоздания, ухудшение успеваемости, психосоматические симптомы.

Ребенок негативно относится к школе или другому месту, которое должен посещать, и всячески пытается там не бывать

Выбирает более длинные маршруты и опаздывает на занятия

Практически не имеет друзей, не ходит в гости и не принимает гостей

Возвращается подавленным, может плакать без очевидной причины

Становится грубым, раздражительным, вспыльчивым, особенно с младшими и родителями





Виды буллинга



Вербальный

Обзывания, распространение слухов, негативные разговоры.



Физический

Удары, пинки, порча вещей.



Социальный

Изоляция, бойкот, шантаж.



Кибербуллинг

Травля через интернет и социальные сети.

Примеры буллинга

Вербальные нападки

Обидные прозвища, унижающие комментарии о внешности или происхождении.

Физические действия

Отбирание и порча школьных принадлежностей, применение силы.

Социальная изоляция

Запрет на общение, распространение ложных слухов.



Прямой и непрямой буллинг

Прямой буллинг	Непрямой буллинг
Угрозы, оскорбления	Изоляция, вред репутации
Физическое насилие	Распространение слухов
Унижение, преследование	Порча личных вещей



Особо жестокий буллинг

1

Физическое насилие

Действия, причиняющие сильную физическую боль и страдания.

2

Сексуальные домогательства

Нежелательные действия сексуального характера.

3


Уголовно и административно наказуемые деяния

Действия, граничащие с преступлением.

Последствия буллинга

- 1 Психологические**
Снижение самооценки, депрессия, тревожность.
- 2 Социальные**
Изоляция, трудности в общении, страх школы.
- 3 Академические**
Снижение успеваемости, пропуски занятий.
- 4 Физические**
Психосоматические симптомы, травмы.





Роль педагога в предотвращении буллинга

1

Наблюдение

Внимательно следить за взаимоотношениями учеников.

2

Вмешательство

Немедленно пресекать любые проявления буллинга.

3

Поддержка

Оказывать помощь жертвам и работать с агрессорами.

4

Профилактика

Проводить мероприятия по формированию дружественной атмосферы в классе.

Создание правил группы

Совместное создание

Правила группы создаются вместе с учениками.

Наглядность

Правила размещаются на видном месте в классе.

Реалистичность

Правила должны быть выполнимыми, а не формальными.



Быстрое реагирование

1

Пресечение насмешек

Немедленно пресекать любые насмешки над слабостями одноклассников.

2

Запрет публичной критики

Не допускать обсуждения личных качеств ребенка при всем классе.

3

Поддержка жертв

Помогать жертвам буллинга проявить свои способности перед классом.





Объединение класса

1

Совместные мероприятия

Организация мероприятий для сплочения коллектива.

2

Игры-размышления

Проведение игр и дискуссий на тему буллинга.

3

Просмотр видео

Демонстрация фильмов о проблемах обучающихся.

4

Работа с родителями

Информирование родителей о буллинге и позиции школы.

Эффективные методы борьбы

Авторитетный союзник

Привлечение уважаемого педагога для разговора с классом.

Работа с младшими

Беседы и порицание для детей до 12 лет.

Влияние на агрессора

Работа с референтной группой ровесников после 12 лет.

Действия учителей

1

Не игнорировать

Признавать серьезность проблемы буллинга.

2

Занять позицию

Четко выразить неприятие буллинга.

3

Разговор с классом

Обсудить ситуацию со всеми учениками.

4

Привлечь родителей

Провести беседу с родителями участников конфликта.





Беседа с детьми



Прямота

Называть проблему своим именем - травля.



Смена ролей

Помочь почувствовать себя на месте жертвы.



Ответственность

Ввести новые правила поведения.



Помощь специалиста

Привлечь психолога для проведения игр.

Тематика классных часов

1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Законы доброты	Буллинг как стадный допинг	Управление эмоциями
Жизнь без насилия	Решение конфликтов	Жизненная позиция
Защита от обид	Безопасное поведение	Преодоление буллинга



Фильмы о буллинге



Чучело (1983)

Ролан Быков



«Я встретил тех, кто меня травил»
(2022)

Александр Мурашев



Класс коррекции
(2014)

Иван И. Твердовский