

Уполномоченный по правам ребенка
в Республике Башкортостан

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ, ВЫЯВЛЕНИЮ
И КОРРЕКЦИИ БУЛЛИНГА
В ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ**

Уфа – 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое буллинг?	3
2. Причины	6
3. Виды буллинга	10
4. Кибербуллинг	12
5. Психология участников	15
6. Последствия травли	18
7. Как противостоять буллингу?	20
8. Советы детям, родителям и педагогам	22
9. Профилактика буллинга	32

В данной брошюре рассматриваются вопросы происхождения буллинга как опасного социального явления в организованных детских коллективах, виды буллинга, психологические и патологические последствия травли. Предлагаются подходы к диагностике, к организации психологической помощи и профилактике жестокого обращения в детской среде.

Цель методических рекомендаций – предоставить информацию о специфической проблеме жестокости в детском коллективе (моббинг, буллинг, травля), а также предложить специалистам и родителям способы работы с этим явлением.

I. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

В современном обществе на замену слову «травля», которое сложно назвать термином, пришло заимствованное из английского языка слово **буллинг** (от bully – хулиган, задира, насильник, драчун, грубиян) – акт насилия, агрессивного выпада в виде оскорбления, унижения, нанесения телесного вреда одному или нескольким людям, детям с целью подчинения. Буллинг – это агрессия, направленная на одного или нескольких человек и исходящая со стороны основной части коллектива или отдельных его членов.

Буллинг не имеет ничего общего с управлением, так как хороший управляющий – управляет, плохой – травит. Поэтому любой, кто использует травлю как метод, показывает свою неполноценность и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

Актуальность данной проблемы заключается, прежде всего в том, что абсолютно в каждой школе, будь она частной или бюджетной, в престижном или социально неблагополучном районе есть хотя бы один класс, где можно наблюдать это явление. Примерно 16% девочек и 17,5% мальчиков во всех развитых странах мира два-три раза



в месяц становятся жертвами буллинга, независимо от того 7% девочек и 12% мальчиков сами являются инициаторами травли – буллерами. Данные почти полностью совпадают для разных стран.

Можно выделить некоторые особенности буллинга:

1. Буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

2. Буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

3. Буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

4. Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

5. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших.

В процессе травли агрессоры могут прибегать к любым видам насилия, чтобы причинить боль объекту издевательств.

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;

сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера – облапывание, стаскивание одежды, расстегивание бюстгалтера).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

- **вербальный буллинг**, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- **обидные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в её направлении);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

2. ПРИЧИНЫ

Говоря о причинах возникновения школьного буллинга, важно рассмотреть все стороны этого явления. Буллинг возникает не только потому, что жертва имеет какие-либо особенности, делающие ее **привлекательным объектом для травли**. Многое зависит от того, как в учебном заведении подходят к вопросу профилактики буллинга, и подходят ли вообще, есть ли работающие механизмы, которые остановят травлю, если она все же начнется.

Также **значение имеют особенности психики отдельно взятых агрессоров**. К примеру, некоторые агрессоры могут иметь не слишком заметные непрофессионалу психические расстройства, а в семьях части агрессоров практикуется насилие.

Значительная часть агрессоров не имеет выраженных проблем с психикой и травят жертву просто потому, что это кажется им веселым и не пресекается, но педагогам, решающим проблему буллинга, важно помнить, что такая вероятность существует и, возможно, агрессору нужна профессиональная помощь.

Следует отметить, что в большинстве случаев жертва не виновата в организованной против неё травле. Существуют ситуации, когда жертвой становится ребенок, ведущий себя агрессивно по отношению к окружающим, обижающий учителей, высокомерный. Но таких ситуаций сравнительно немного. В большинстве случаев жертвой становится ребенок, который просто удобен для травли **из-за особенностей внешности и психики**.

Характеристики ребенка, увеличивающие вероятность, что он станет объектом травли:

1. Непривлекательная внешность, наличие заболеваний, одним из проявлений которого являются изменения во внешности. Травле часто подвергаются полные дети (причем «полные» – довольно размытое определение, поскольку могут травить из-за «полноты» даже детей, вес которых находится в рамках медицинской нормы,



если в классе существуют различные фетфобные предрассудки, а большинство одноклассников худее объекта травли), дети, имеющие различные особенности либо заболевания кожи (к примеру, угревая сыпь, псориаз, витилиго, крупные невусы и заметные родимые пятна), дети с особенностями внешности, которые большинство людей считают непривлекательными (неправильный прикус, слишком крупный, широкий нос, лопухость и многое другое). Также травле могут подвергаться дети с заметными шрамами, изменениями, связанными с их хроническими заболеваниями, и просто те, внешность которых слишком необычна (рыжие, с большим количеством веснушек, альбиносы). В прошлые десятилетия нередко травили детей, носящих очки, но сейчас близорукость встречается все чаще, поэтому из-за очков травят реже. В подростковом возрасте могут травить девочек, которые не пользуются косметикой, не делают стильные прически, не красят волосы. Помимо этого, агрессоров часто привлекают дети из малообеспеченных и неблагополучных семей.

2. Необычное поведение. Часто травят детей, которые ведут себя не так, как остальные, высказывают взгляды, которые отличаются от взглядов остальных одноклассников, так называемые «белые вороны». Также травле подвергаются тихие, чувствительные, необщительные дети, которым сложно сдерживать эмоции. Им трудно постоять за себя, а их реакции нравятся агрессорам.

3. Дефекты речи, походки. Заикание, проблемы с проговариванием определенных букв, картавость, проблемы с сохранением равновесия – все это также может стать поводом для травли.

4. Плохая физическая подготовка. Чаще всего это касается мальчиков.

5. Низкий или, наоборот, высокий интеллект. Умные или глупые дети обычно выделяются на фоне основной части одноклассников, что и становится поводом для начала травли.

6. Причастность к каким-либо меньшинствам. Дети с темной кожей, характерными особенностями внешности своей национальности и расы часто становятся объектом травли.

7. Другие характеристики. В эту группу можно отнести случаи, когда дети травят тех, кого учителя сделали своими любимчиками, детей учителей, детей богатых людей, хвастающихся своими девайсами, а также тех, кто ябедничает, ведет себя грубо и неподобающе.

При этом, как правило, попытка жертвы исправить свою «неправильность», из-за которой ее, как она считает, травят, **ни к чему не приводит.**

Это связано с тем, что **главная причина буллинга – наличие возможности травить кого-либо.** Если ребенка уже сочли удобным для травли, и это не удастся пресечь, он останется жертвой. И при определенных условиях абсолютно любой ребенок может стать изгоем.

Психолог-педагог Людмила Петрановская считает, что стремление травить более слабых – явление, свойственное детям и подросткам из-за особенностей возраста. В этом возрастном периоде

дети стремятся быть частью общей «стаи», быть причастным к чему-либо.

Если у детей нет чего-то такого, что их сплавивает, что дает им чувство, что они часть одного целого, они однажды могут понять, что чувство сплоченности, причастности можно получить, если начать совместно кого-то унижать. Объединившиеся против кого-то дети **чувствуют себя прекрасно**, ощущают, что делают что-то веселое и даже хорошее. Поэтому важно, чтобы поведение детей контролировалось взрослым, который не приемлет травлю и стремится выработать механизмы профилактики буллинга.

3. ВИДЫ БУЛЛИНГА

Школьный буллинг, в зависимости от того, кто выступает агрессором, а кто – жертвой, подразделяется на:

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ. Это буллинг, при котором агрессор и жертва находятся на одной линии школьной иерархии, то есть являются школьниками. Особняком идут случаи, когда мальчики травят девочек. Они очень распространены, поскольку мальчики в два раза чаще, чем девочки, выступают в качестве агрессоров, а девочки как более слабые являются привлекательным объектом для травли. В качестве изгоя в горизонтальном буллинге может выступать как один человек, так и группа. Количество агрессоров может быть неограниченным, нередко агрессорами становятся практически все одноклассники ребенка.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ. Участники буллинга находятся на разных уровнях школьной иерархии. В качестве жертвы или агрессора могут выступать учитель, директор, завуч. Учителя, травящие детей, – не



редкость, и обычно они прибегают к психологическим методам воздействия, которые не всегда можно заметить. Учитель может чаще вызывать определенных детей к доске, а если они не смогут ответить на вопросы, начинает унижать прилюдно. Также ученики могут начать травлю учителя, который им не нравится. Обычно в такой травле применяется только психологическое насилие.

Помимо этого, буллинг бывает:

ОТКРЫТЫМ. Этот вид буллинга чаще, чем скрытый, встречается в школе. Если буллинг открытый, агрессоры используют грубые, заметные для окружающих методы воздействия на жертву: избивают ее, унижают и так далее.

СКРЫТЫМ. Участники буллинга (преимущественно агрессоры) пытаются скрыть факт того, что травля присутствует. Используются такие способы воздействия на жертву, как игнорирование, бойкотирование. Также жертву могут унижать втихаря, шантажировать её.

4. КИБЕРБУЛЛИНГ

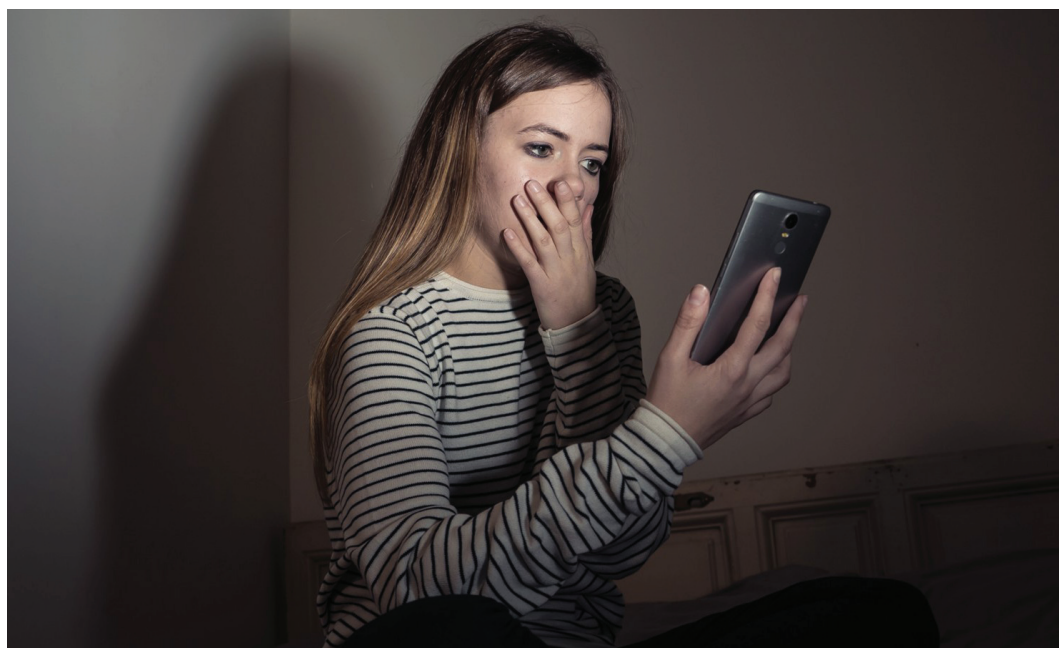
Сегодня подростки используют Интернет-пространство не только в игровых и учебных целях, но и для активного общения со сверстниками. С каждым днём всё больше подростков становятся пользователями Интернет и отдают предпочтение общению через сеть, нежели «живому» общению. Сетевое общение привлекает своей доступностью самовыражения своего «Я» и отсутствием нравственных и этических границ. У современных подростков недостаточно сформированы навыки эффективного общения, что отражается на качестве коммуникативного процесса и межличностного взаимодействия.

Наше общество столкнулось с новым явлением «кибербуллинг».

Кибербуллинг – подростковый виртуальный террор, получил своё название от английского слова bull – бык, с родственными значениями «агрессивно нападать, бередить, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить». В молодёжном сленге имеется глагол аналогичного происхождения – быковать.

Кибербуллинг – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через сервисы мгновенных сообщений в чатах, электронную почту, на web-сайтах, социальных сетях, а также посредством мобильной связи.

Особенность кибербуллинга заключается в анонимности и наличии огромной аудитории. В отличие от реальной травли, для кибербуллинга не нужны мышцы или высокий рост, а только технические средства, время и желание кого-то терроризировать. Реальный буллинг – это ситуация в школьном дворе, где старшие или более сильные дети терроризируют младших, слабых, он заканчивается, когда ребенок приходит из школы домой. Кибербуллинг продолжается все время: информационно-коммуникационные технологии становятся неотъемлемой частью жизни современных подростков, и от кибернападков невозможно спрятаться.



Существует **классификация кибербуллинга** по видам:

- **Клевета.** Распространение оскорбительной, унижительной и неправдивой информации on-line, чтобы повредить репутацию жертвы.
- **Отчуждение (изоляция).** Исключение из виртуальной группы.
- **Флейминг.** Переписка в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и частных местах общения в сети Интернет.
- **Хелпислеппинг** (от англ. happy slapping – счастливое хлопанье, радостное избиение). Физическое нападение, избиение человека, в то время как обидчики снимают это на видео или фотографируют, чтобы впоследствии разместить материалы в сети Интернет.

- **Нападки.** Повторяющиеся обидные и оскорбительные сообщения, направленные на жертву.
- **Самозванство.** Преследователь притворяется жертвой и от его/её имени рассылает сообщения или распространяет информацию с целью уничтожения репутации жертвы.
- **Текстовые войны/нападения.** Травля, преследование жертвы посредством большого количества оскорбительных СМС-сообщений или электронных писем.
- **Обман.** Получение и распространение конфиденциальной информации, личной переписки или фотографий и публикация их в Интернете.

Взрослые пока мало задумываются о последствиях кибербуллинга, а кто-то и вовсе не знает этот термин. Это связано с тем, что жертвы кибербуллинга скрывают свою проблему от взрослых, так как боятся потерять доступ к виртуальному пространству. Некоторые взрослые настолько убеждены в открытости и психологической близости своего ребёнка по отношению к ним, что не замечают изменений в поведении и психологического состояния подростка.

5. ПСИХОЛОГИЯ УЧАСТНИКОВ

Процесс буллинга имеет свои возрастные, половые (гендерные) и иные психологические закономерности.

По наблюдениям психологов, у 10-12-летних мальчиков буллинг сильнее всего выражен в начале учебного года, когда мальчики энергично борются за место в групповой иерархии, позже, когда этот процесс завершен и иерархия оформлена, буллинг ослабевает. Каждый знает свое место.

Половые (гендерные) свойства буллинга связаны не столько с повышенной агрессивностью мальчиков как таковых (агрессивных по природе мальчиков значительно меньше, чем принято думать), сколько с особенностями мальчишеской нормативной культуры, которая заметно меняется с возрастом. В среде маленьких мальчиков физическая агрессия, как правило, влечет за собой непопулярность и социальное отторжение со стороны сверстников. У младших подростков положение меняется: «крутизна» и агрессивность способствуют повышению статуса мальчика у сверстников собственного пола,



а затем и у девочек. Многочисленные кросс-культурные исследования показывают, что более напористые мальчики пользуются большим успехом у девочек, чаще имеют свидания с ними, раньше приобретают сексуальный опыт и т.д.

Мальчики и девочки пользуются разными формами буллинга. При этом, особенно опасен, по утверждению психологов, буллинг со стороны девочек. Так мониторинг поведения 11-летних выпускников начальной школы, проводившийся на протяжении 16 месяцев, показал, что, если мальчики, избирая какого-то ребенка «козлом отпущения», демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.

Сплетни, вербальные оскорбления и бойкоты являются наиболее часто встречающимися формами буллинга среди девочек. Такие повторяющиеся оскорбительные действия могут нанести вред физическому и эмоциональному развитию ребенка, против которого это направлено. Психологи обнаружили, что у детей, подвергшихся отвержению со стороны группы девочек, в будущем наблюдаются трудности в построении отношений, они склонны к гиперопеке собственных детей и часто становятся жертвами буллинга на рабочем месте.

Традиционно участников буллинга разделяют на:

– АГРЕССОРОВ

В группе агрессоров можно выделить инициаторов травли и союзников. Инициаторы более активны и агрессивны, в отдельных случаях у них могут быть психические заболевания. Они обычно уверены в себе, стремятся самоутвердиться за счет жертвы, получить удовольствие от ее боли. В их голове часто присутствует убеждение «если я могу причинить боль, сделать что угодно, значит, я сильнее». В некоторых случаях агрессорами выступают дети с, напротив, заниженной самооценкой, которые также пытаются самоутвердиться за счет жертвы и почувствовать себя лучше, значимее. Союзниками могут быть не только друзья-подпевалы главного агрессора, но и дети, которые боятся оказаться на месте жертвы и просто подчиняются авторитету в лице главных агрессоров.

Лишь около 20% агрессоров признаются, что считают травлю заслуженной, остальные просто самоутверждаются за счет жертв, и по-

лучают удовольствие от процесса, находят издевательства смешным и веселым делом.

– ЖЕРТВ

Изгоем может стать любой ребенок при определенных условиях. Но обычно жертвами становятся тревожные, депрессивные дети, которые ведут себя не так, как все, имеют заниженную самооценку, редко стремятся общаться со сверстниками. Часто жертвы уверены, что им никто не поможет, если они попытаются воздействовать на агрессоров через учителей, других одноклассников и родителей, что обычно связано с их негативным жизненным опытом. И таких ситуаций много: 40% жертв молчат о том, что происходит.

– НАБЛЮДАТЕЛЕЙ

Это взрослые и дети, которые знают о том, что кого-то травят, но ничего не предпринимают для того, чтобы это пресечь. Детям-наблюдателям свойственна конформность, они часто боятся, что их начнут травить, если они попытаются заступиться, не хотят потерять свое комфортное положение в классе.

А взрослые могут быть не уверены в своих силах. Также часто люди становятся пассивными наблюдателями из принципа «моя хата с краю, не мое это дело». Среди взрослых бытует мнение, что дети сами должны разобраться со своими проблемами, и такая позиция приносит в основном вред, а не пользу. В отдельных случаях взрослые получают крайне серьезные последствия своего бездействия в виде суицидов, инвалидизации жертв.

Также в некоторые классификации включен еще один тип участника буллинга:

– ЗАЩИТНИКИ

Это могут быть одноклассники, пытающиеся защитить ребенка от нападок. При этом действия защитников обычно не помогают полностью устранить проблему травли.

6. ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВЛИ

Буллинг оставляет неизгладимый след в психике всех участников процесса. Жертва издевательств – самая пострадавшая сторона и последствия зависят от того, насколько долго продолжалась травля.

Во-первых, длительные школьные издевательства сказываются на собственном «Я» ребенка. Падает самооценка, он чувствует себя затравленным. В дальнейшем такой ребенок пытается избегать отношений с другими людьми. Часто бывает и наоборот – другие дети избегают дружбы с жертвами буллинга, поскольку боятся, что сами в итоге станут жертвами, следуя логике: «...Каков твой друг – таков и ты». В результате этого формирование дружеских отношений может стать проблемой для жертвы, а отверженность в школе нередко экстраполируется и на другие сферы социальных отношений. Такой ребенок и в дальнейшем может жить по «программе неудачника».

Во-вторых, попадание в роль жертвы является причиной низкого статуса в группе, проблем в учебе и поведении. У таких детей высок риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств.



Для жертв школьного насилия чаще характерны невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита, в худшем случае возможно формирование посттравматического синдрома.

В-третьих, у подростков школьное насилие вызывает нарушения в развитии идентичности. Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде. Часть из них предпринимает попытки убить себя, и в некоторых случаях у них получается. У тех, кто выжил после попытки суицида, могут наблюдаться проблемы со здоровьем, к примеру, болезни желудочно-кишечного тракта у тех, кто попытался убить себя при помощи передозировки медикаментов или приема внутрь кислот, щелочей.

Категория наблюдателей или зрителей, которые видят издевательство, но поворачиваются спиной, политика невмешательства дорого обходится жертвам буллинга, но также оставляет отпечаток в душе зрителя: голос совести притупляется, человек становится черствым, равнодушным, неспособным к сочувствию и состраданию, эти чувства просто в силу защитных реакций атрофируются.

Порядка 45% людей, которые были изгоями в детстве, впоследствии страдают **различными психическими расстройствами**, в особенности депрессией.

7. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БУЛЛИНГУ?

Еще З. Фрейд писал: «Нельзя винить только школу в том, что в ней столько насилия и в том, что дети совершают суициды, но вина школы в том, что она ничего не делает, чтобы хоть как-то противостоять этой тенденции. Средняя школа не просто должна делать все, чтобы не подтолкнуть ребенка к суициду, но школа должна делать все, чтобы дети не были беспомощными перед лицом насилия, чтобы они хотели жить, давать им поддержку в тот момент развития их жизни, когда эмоциональные связи с родительской семьей ослабевают, и они выходят в самостоятельную жизнь. Школы не должны забывать, что они имеют дело с незрелыми еще личностями, но **никто и не может лишать детей права на эту незрелость, которая является естественной стадией их развития, пусть и не самой простой**».

Школа и учитель не могут давать гарантий, что актов насилия не будет (это было бы нереалистично), но должны сделать все для



создания группы, где каждый интересен, чувствует свою важность и может занимать место. Место, чтобы выражать свои чувства, которые потом не будут обесценены. Место, на котором тебя видно. Место, чтобы сказать, что ты думаешь о происходящем и возможность влиять на это происходящее.

Важное значение имеет родительская поддержка. Ребенок должен не бояться эмоций. Не бояться даже злости: своей и близких. Позволить своим детям злиться, здесь, сейчас, пока злости немного, не учить копить и проглатывать её. Интересоваться их чувствами, говорить им о своих. Показывать им свое безразличие.

Необходимо, чтобы школьная травля не превратилась в типичное явление, а агрессия не рассматривалась как норма поведения. Еще есть надежда, что пластичная психика детей, развивающееся самосознание подростков и мудрость взрослых помогут преодолеть последствия неадекватных ролей, которые сознательно или вынужденно проигрываются многими людьми в своей детской и подростковой жизни.

8. СОВЕТЫ ДЕТЯМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Надо мной издеваются в школе и гнобят: как бороться? Куда жаловаться? **Волшебных рецептов**, которые гарантированно позволят ребенку перестать быть изгоем в классе, не существует. Попытки ребенка поправить свою «неправильность» редко меняют что-то, поскольку проблема буллинга в большинстве случаев не в поведении жертвы, а в поведении агрессора, считающего издевательство делом позволительным и веселым. Попытки дать сдачи обидчику тоже не всегда работают, а иногда могут **только усилить издевательства, распалить агрессоров**. Пресловутое «не обращай внимания», о котором говорят большинство взрослых, когда к ним обращается ребенок, жалующийся, что его обижают, тоже работает далеко не всегда. Некоторые обидчики, заметив, что жертва пытается игнорировать их, **действуют более агрессивно и жестко**, чтобы обратить на себя внимание и получить желаемую реакцию. Если ребенок не шестое воплощение Будды, он **не сможет сохранять спокойствие**, если его целенаправленно избивают, отнимают вещи, унижают при каждом удобном случае. Неаккуратное вмешательство взрослых в ситуацию тоже может распалить обидчиков и усилить травлю.

СОВЕТЫ РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ:

1. Если у тебя есть возможность, **посещай секции**, которые помогут тебе дать отпор, если тебя избивают.
2. Если буллинг связан с какой-то конфликтной ситуацией, а обидчики до начала травли казались тебе адекватными людьми, **попробуй поговорить с ними**, предложи конструктивные варианты решения конфликта. Постарайся беседовать с каждым один на один, поскольку в толпе они будут просто работать на публику, и конструктивной беседы не получится.
3. **Расскажи о травле взрослому**, которому доверяешь и который к тебе хорошо относится. Это может быть учитель, родственник. Молчать о травле не стоит: взрослые могут попытаться изменить ситуацию эффективнее, чем один угнетаемый ребенок. В конце кон-

цов, всегда существуют радикальные методы решения проблемы, такие как смена учебного заведения, судебные иски в адрес обидчиков. Но, если человек, которого ты попросил о помощи, ничего не предпринимает, лучше сказать о травле кому-то еще. Если твои родители не хотят ничего решать и реагируют агрессивно, лучше попытаться обратиться к руководству школы.

4. **Если тебя избили, не молчи об этом.** Если после побоев на твоём теле остались видимые следы, ты чувствуешь себя плохо, тебе необходимо обратиться в травмпункт или поликлинику. Там ты сможешь зафиксировать побои, чтобы в дальнейшем твои слова имели больший вес. Скажи медработнику о том, что тебя избили одноклассники и что ты хочешь зафиксировать это.

5. Также есть смысл **обсудить ситуацию со школьным психологом и с руководством школы.** Если у тебя есть документ, который подтверждает, что тебя избивали, покажи его им. Также можно показать аудиозаписи, видеозаписи и другие свидетельства происходящего.

6. **Помни, что учителя и руководство школы обязаны помочь тебе,** и существуют механизмы, позволяющие решать проблему буллинга. Это групповые сеансы с психологами, психотерапевтами, совместное неагрессивное обсуждение ситуации с участием взрослых и другие методы.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ УНИЖЕННЫХ СЫНОВЕЙ И ДОЧЕРЕЙ:

1. **Не пускайте все на самотек.** Пассивное отношение к ситуации, рядовые советы вроде «не обращай внимания», обесценивание страданий ребенка фразами «ну, у всех такое бывает», «это возраст такой», «да ну, ерунда какая» не поможет решить проблему и лишь позволит ребенку понять, что Вам не стоит доверять.

2. **Идея прийти в школу и наорать на всех тоже плохая.** Проблемы такого рода нужно решать последовательно и в здравом рассудке. Вашему ребенку будет только хуже, если одноклассники



будут ассоциировать его с той-матерью-которая-приходит-орать и выглядит смешно.

3. **Поищите информацию о других школах.** Возможно, ситуация усугубится настолько, что ребенка придется перевести.

4. Если Вы видите на теле ребенка следы побоев, **необходимо отвести его в травмпункт и получить документ**, подтверждающий, что его избили. Особенно важно это, если побои происходят систематически.

5. Если ребенок говорит, что его избивают, когда он уходит из школы, **есть смысл какое-то время встречать его после занятий.**

6. **Поговорите с ним**, объясните, что постараетесь сделать все возможное для того, чтобы проблема была решена. Дайте ему понять, что с Вами безопасно, Вам можно доверять. Попросите его написать на бумаге имена и фамилии тех, кто обижает его.

7. Если насилие в отношении ребенка будет продолжаться, **важно уведомить о происходящем руководство школы**, классного

руководителя, школьного психолога. Если они не пытаются решать проблемы, обратитесь в полицию.

8. Если здоровье ребенка позволяет, предложите ему **посещать курсы по самообороне**, спортивные секции.

9. **Отведите ребенка к психологу.**

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ:

1. Соберите вместе детей, расспросите их о причинах этого, **объясните, что травля недопустима**. Расскажите, что чувствуют дети, столкнувшиеся с травлей, ответьте на претензии и вопросы агрессоров. Не повышайте голос, не оскорбляйте никого, сохраняйте самообладание. Также есть смысл побеседовать с каждым из детей, активно участвующих в травле, один на один, чтобы диалог был более продуктивным.

Когда вокруг агрессора нет поддержки, Ваш авторитет будет значительнее, а у него не будет возможности играть на публику.

2. Если травля продолжится, **вызовите родителей в школу** и проведите индивидуальные беседы. Также важно постараться поднять проблему травли на школьных собраниях. Также важно побеседовать с родителями жертв: порою они вообще не в курсе того, что происходит.

3. **Уведомите о происходящем школьного психолога**, посоветуйтесь с ним. Полезно направить к нему жертв и обидчиков, чтобы он обсудил ситуацию с каждым из них.

4. Если Вы не классный руководитель группы, **свяжитесь с классным руководителем** и при необходимости действуйте с ним совместно, особенно если он достаточно пассивно реагирует и вряд ли станет делать что-то самостоятельно.

5. Если ребенка начнут регулярно избивать, а агрессивность угнетателей возрастет, **необходимо уведомить об этом руководство школы**.

Важно объяснить ребенку, что он **может искать защиты здесь**, приходить в кабинет, сообщать о произошедшем.

ЧТО КОНКРЕТНО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ АВТОРИТЕТ СВОЕГО РЕБЁНКА В КРУГУ ОДНОКЛАССНИКОВ:

- 1) научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
- 2) наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;
- 3) участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- 4) если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на Вас с восхищением, и вряд ли тронут Вашего ребёнка;
- 5) приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
- 6) ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать;
- 7) повышать самооценку ребёнка;
- 8) в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
- 9) помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- 10) если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
- 11) не показывать свой страх и слабость перед булلي, если таковые отношения имеются, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них;

- 12) не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся Вам ненужными;
- 13) не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;
- 14) учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок – зачинщик школьного насилия.

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником.

Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности. Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях. Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности. 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 стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. И если суть проблемы лишь в том, что у жертвы есть современный плеер, а у него нет, подумайте – действительно ли Вы не можете подарить своему ребенку эту модную современную «игрушку» или просто считаете, что она ему не нужна. Если лишь из-за мнения – что «она не нужна», постарайтесь переменить свое мнение, тем более, если подобные плееры есть уже у большинства детей в классе. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы ещё просто не было.

Другой вопрос, в чем могут быть причины регулярной, повторяющейся жестокости у подростка? Если Вы видите, что подросток вне зависимости от ситуации проявляет жестокость к самым разным людям, есть основания предположить, что, во-первых, у него внутри

накопилось много злости, бунта, обиды, которая выплескивается «не по адресу»; во-вторых, у него по какой-то причине оказался «сло-манным» механизм, отвечающий за распознавание страданий другого человека – механизм сочувствия, сострадания. В этом случае необходимо разбираться, кто является истинным адресатом злости и как получилось, что «агрегат» сострадания не заработал.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРБУЛЛИНГА, ЕГО ПРЕКРАЩЕНИЯ ИЛИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ.

Анонимный враг может оставаться неизвестным, тогда жертва мучается вопросами: за что? Почему именно я? Кто это делает со мной? Жертвы кибербуллинга еще сильнее, чем жертвы реальных нападков, боятся обращаться за помощью к взрослым, так как опасаются дополнительного наказания – лишение привилегий пользоваться компьютером или мобильным телефоном, что для многих родителей является логическим выходом из подобной ситуации. Страх потерять доступ к виртуальному пространству заставляет жертв кибербуллинга скрывать свою проблему от взрослых.

Прежде всего, следует быть внимательными к своему ребенку и его виртуальным практикам. Родители и дети имеют разные маршруты и предпочтения и в медиа, и в интернете, однако, в отличие от правил дорожного движения, взрослые редко рассказывают детям, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире. Доступ к виртуальному миру требует регулирования, введения четких правил пользования и разъяснения, в каких случаях и какое поведение считается нормальным и будет безопасным.

Важным элементом родительского контроля является расположение компьютера в зоне общего пользования (гостиная, кухня), где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете, а также будет легче контролировать время работы с компьютером. Следует внимательно выслушивать впечатления ребенка от общения с новой реальностью, знакомиться с сайтами и технологиями, которые он использует. Будьте бдительны, если ребе-

нок после пользования интернетом или просмотра sms-сообщений расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка – ищите его имя в поисковых серверах.

Если Ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие – Вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он Вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против Вашего ребенка, но и пугать также не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблеме можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибербуллинга. Одноразовой беседы будет недостаточно – медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

Вот несколько советов, которые стоит дать ребенку для преодоления этой проблемы:

1. ***Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство.*** Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Старшим детям предложите правила: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. ***Создавай собственную онлайн-репутацию,*** не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя киберпространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, ребенок должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого – накопленный образ личности

в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить – трудно.

3. **Храни подтверждения фактов нападений.** Если ребенка очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а старшим детям – сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.

4. **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать – часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными – игнор».

5. **Если ты стал очевидцем кибербуллинга,** правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно; б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку; в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в киберпространстве.

6. **Блокируй агрессоров.** В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. **Не стоит игнорировать агрессивные сообщения,** если письма неизвестного Вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и **обратиться к правоохранителям.** Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибербуллинг так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Но это не значит, что взрослые могут игнорировать это явление, отстраняться от защиты своих детей и регулирования подростковых конфликтов. Взрослым следует держать в курсе проблемы

школьных педагогов – это позволит им внимательнее отслеживать конфликты в реальной жизни, сочетание которых с кибербуллинг является особенно опасным. В некоторых случаях стоит поговорить с психологом.

Задача родителей – не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

IX. ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

Основная профилактика буллинга:

- важно, чтобы в школе были грамотные педагоги, которые заинтересованы в том, чтобы формировать у детей положительные качества;
- начинать профилактику буллинга надо с младших классов: в этот период в классе еще не сформировалась жесткая иерархия;
- важно совместно с классом в процессе диалога придумать правила поведения, записать их и повесить в классном кабинете, а при необходимости напоминать об их существовании;
- нужно стараться объединить школьников общим делом. В этом помогут конкурсы, соревнования, различные совместные мероприятия.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ:

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА:

- Выработка плана работы службы психолого-педагогического сопровождения по профилактике буллинга.
- Выявление зон риска и усиление контроля за этими зонами, с привлечением дежурных учащихся.
- Создание школьной службы примирения.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА:

1. ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ:

- информирование классных руководителей о результатах тестирования;
- обсуждение приоритетных направлений совместной работы по организации воспитательного процесса;
- предоставление информации по буллингу (выступление на ШМО классных руководителей, педсовете по теме «Буллинг», разработка и предоставление методических рекомендаций по профилактике



буллинга, консультирование по различным ситуациям, связанным с ситуацией буллинга, предоставление литературы по данной проблеме, оформление информационных стендов «Буллинг», «Развитие межличностных отношений в коллективе»).

2. ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

– выступление на родительских собраниях (темы: «Буллинг и кибербуллинг», «Психологические особенности подросткового возраста», «Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Стили семейного воспитания», «Профилактика жестокого обращения с ребенком»);

– подготовка методических рекомендаций («Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Как научить ребенка быть сильным», «Профилактика суицидального поведения у детей»);

– разработка программы и организация занятий в семейном клубе «Согласие» (в том числе по вопросам «стили семейного воспитания», «способы эффективного общения», «как решать семейные конфликты», «система наказаний и поощрений» и др.);

- размещение на школьном сайте информации о профилактике буллинга для родителей;
- информирование о возможности получения психологической помощи в городе/районе и возможности телефонных консультаций;
- тренинги для родителей «Эффективный родитель».

3. ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- подготовка информационных стендов («Ответственность», «Способы эффективного общения», предоставление информации о возможности получения психологической помощи (адреса, телефоны доверия));
- организация тренингов и классных часов для учащихся («Умение решать конфликты», «Способы эффективного общения»);
- Школа медиаторов (в перспективе для детей, пожелавших принять участие в работе «школьной службы примирения»).

4. ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- улучшение психоэмоционального климата в коллективе путем профилактики психоэмоционального выгорания и профдеформаций;
- тренинг «Психологические защиты», «Из конфликта – с позитивом», «Саморегуляция»;
- информационные стенды: «Психическое здоровье», «Профдеформации»;
- сеансы цветотерапии, направленные на снижение стрессового состояния, психологическую разгрузку.

Таким образом, буллинг можно уменьшить, объединив усилия всех субъектов образовательного процесса, оказывая сопротивление и системно работая на всех уровнях.



Методические материалы подготовлены для публикации на основе информации, размещенной в Интернете и в иных открытых источниках.

Список использованных источников.

1. *Бердышев, И.С.* Буллинг и моббинг в детской и подростковой среде / *И.С. Бердышев* // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-121106>

2. Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.helpine74.ru/docs.php?id=1>

3. Буллинг как социально-педагогическая проблема [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-121106>

4. <https://womanadvice.ru/bulling-что-это-такое-как-выявит-и-боротся-s-bullingom-v-shkole-na-rabote-v-seme>

5. *Максимова Людмила.* Как остановить травлю в школе? Что делать жертвам, родителям и педагогам. Аргументы и факты, № 17 (25 апреля 2018).

6. *Алексеева И.А.* Травля в школе: причины, последствия, помощь. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy.su/feed/2510/>

7. *Баркан Алла.* Дедовщина в школе или школьный буллинг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://abarkan.ucoz.com/publ/dedovshhina_v_shkole_ili_shkolnyj_bulling/1-1-0-18

8. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь / сост. Н.В. Котова – Минск: Красико-Принт, 2015. – 96 с.

9. *Кравцова М.М.* Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2005. – 111 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ, ВЫЯВЛЕНИЮ
И КОРРЕКЦИИ БУЛЛИНГА
В ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ**

Подписано в печать 14.05.2020. Формат 70х100^{1/16}.
Усл. печ. л. 2,9. Тираж 1000 экз. Заказ № 200583.

Отпечатано в КП РБ Издательство «Мир печати».
450076, г. Уфа, ул. Аксакова, 45. Тел.: 251-72-95.