Методические рекомендации для классных руководителей.

Тема: «Создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации. Профилактика буллинга среди обучающихся».

«Социально-психологический климат» — качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе. Социально-психологический климат определяют как преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его работников, проявляющийся в многообразных формах их деятельности. Формируясь на основе эмоциональных и трудовых отношений в группе, индивидуальных ценностных ориентации, социально-психологический климат, в свою очередь, и сам определяет систему отношений членов коллектива друг к другу, к своему труду, ко всем другим формам жизнедеятельности (к быту, досугу и др.).

Характеристики благоприятного социально-психологического климата:

1. В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.
2. В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам.
3. В классе высоко ценят такие черты личности как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.
4. Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности.
5. Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.
6. В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Важнейшие признаки благоприятного социально — психологического климата:

- 1) доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу;
- 2) доброжелательная и деловая критика;
- 3) свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива.
- 4) отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;

- 5) достаточная информированность членов коллектива о его задачах и о состоянии дел;
- 6) удовлетворенность принадлежностью к коллективу;
- 7) высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого — либо из членов коллектива;
- 8) принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов, и пр.

Буллинг — английский аналог слова «травля». Это намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный.

Зачастую обнаружение и решение проблемы зависит от родителей и учителей – в одиночку детям крайне сложно справиться с агрессией, направленной против них. При этом травля сказывается на личностном развитии, а ее последствия могут дать о себе знать и во взрослом возрасте.

Что такое буллинг, как его распознать и как вести себя, если ребёнок подвергся насилию или сам стал агрессором?

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. В группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление такое, в котором учащегося называли раньше «белой вороной», «козлом отпущения», жертвой «школьной дедовщины» а теперь жертвами буллинга?

Буллинг – явление массовое. В некоторых случаях издеательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников приводит к фатальному исходу.

Мотивацией к буллингу могут выступать чувство неприязни, нейтрализация соперника, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, зависть, самоутверждение, месть, и даже удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей.

Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издеательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др.

Существуют основные типы буллинга:

1. «косвенный» - социальная агрессия ;
2. «физический» - непосредственный - агрессия с физическим насилием;
3. поведенческий - преследователь вынуждает жертву перенести оскорбительни, интриги, вымогательства, шантаж; возможны бойкоты жертве, различные «пакости» (похищение тетрадей с домашней работой)
4. словестный-унижение непристойными словами, обзываниями, кличками.

Новая разновидность школьного буллинга - кибербуллинг - жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

Типы буллинга связаны с социальным статусом ученика-жертвы. Отверженность ребёнка в школе проявляется актами насилия или травли, а также неприятием и игнорированием его. Неприятие существует двух видов: пассивным и активным. Игнорирование и неприятие показывает ребёнку, что он лишний в этом коллективе, а если нужен, то только в виде «козла отпущения».

Социальная структура буллинга включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя. Говоря о наблюдателях (кем бы они ни были), учёные отмечают такие их типичные состояния как чувство вины и ощущение собственного бессилия.

Какие дети становятся булли—преследователями :

1. Дети, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиваться своих целей;
2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
3. Физически сильные мальчики;
4. Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

Инициаторами травли также могут быть дети:

- мечтающие быть лидерами в классе;
- желающие быть в центре внимания;
- с высоким уровнем притязания;
- уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- дети, не признающие компромиссов;
- агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве;
- интуитивно чувствующие- какие одноклассники не окажут сопротивление;
- со слабым самоконтролем.

В школьном буллинге чаще всего участвует целая группа детей. Если лидер-булли, то остальные-последователи инициаторов травли одноклассников.

«Союзники» булли чаще всего дети:

- боящиеся быть на месте жертвы;
- не желающие выделяться из толпы одноклассников;
- дорожащие своими отношениями с лидером ;
- поддающиеся влиянию «сильных мира сего » в классе;
- не умеющие сопереживать и сочувствовать другим;
- без собственной инициативы;
- принимающие травлю за развлечение;
- дети жестоких родителей;
- озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения;
- из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания.

Агрессивный или гиперактивный школьник, предчувствуя возможность стать жертвой буллинга, сам становится его инициатором. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем.

Чаще всего жертвами буллинга становятся:

- тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе;

- не имеющие ни одного близкого друга, предпочитающие общение со взрослыми людьми;
- пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
- склонные к депрессии и чаще сверстников думающие о самоубийстве;
- мальчики, физически слабее, чем ровесники.

А также жертвами буллинга могут стать дети:

- верящие, что заслуживают роли жертвы, и пассивно ожидающие насилия преследователей;
- страдающие от одиночества;
- имеющие негативный опыт жизни;
- из социально-неблагополучных семей;
- испытывающих физическое насилие дома;
- страдающие комплексом неполноценности;
- **не верящие в защиту их педагогами;**
- предпочитающие умалчивать о насилии и травле;
- не считающие себя значимой частью своего коллектива;
- смирившиеся с этим насилием, как со своей судьбой;
- верящие, что заслуживают роли жертвы, и пассивно ожидающие издевательств.

Особенности детей, являющихся провокативными жертвами, поведение их вызывает раздражение у одноклассников и учителей:

- гиперактивность и повышенная возбудимость;
- плохая успеваемость;
- ябеды;
- синдром дефицита внимания;
- любимчики учителей;
- с трудом усваивающие чтение и письмо;
- гиперопекаемые родителями;
- воображалы;
- хвастуны;
- «белые вороны» во внешности (например, заячья губа, необычная форма ушей, сколиоз, шрамы, очки, тики, косоглазие,...)
- неопрятно одетые или же супер одетые;
- одарённых;
- кичащихся достижениями своих родителей;
- не имеющих электронных новинок или же имеющих самые дорогие из них, не доступные другим детям;
- вундеркиндов;
- интроверты с затруднённой коммуникацией;
- часто болеющие дети и пропускающие из-за этого уроки в школе;
- необычная манера речи, «необычное» в однокласснике с точки зрения его соучеников (а это, как вы понимаете, может быть что угодно);
- дети, не умеющие за себя постоять из-за своей деликатности или психологических особенностей;
- дети другой национальности, непопулярной в данное время в стране,...

Три главных фактора, помогающих найти детей группы риска по буллингу:

1. «Провоцирующие особенности жертвы» - всё чем отличается.
2. «Множественный стресс» - и дети изгои, и жертвы имеют множество проблем: от социального неблагополучия и конфликтов в семье, до плохого здоровья, затруднений коммуникации со сверстниками;
3. «Стигматизация» - национальные и физические особенности ребёнка.

Жертвы буллинга чаще всего скрывают свои проблемы от взрослых. Только во время кризисных и экстремальных ситуаций, суицидальных попытках, родственники узнают правду. Ужас и страх, перенесённый таким ребёнком, может преследовать его долгие годы, проявляясь в постстрессовых расстройствах.

Последствия буллинга

Иногда последствия террора продолжаются у жертвы всю жизнь, калеча и продолжая испытания. И возможно даже развитие серьёзного посттравматического стрессового расстройства, которое включает 5 фаз развития:

1. Фаза отчаяния - повышенный уровень тревожности, когда ребёнок ещё плохо осознаёт происходящее с ним.
2. Фаза отрицания — попытка вытеснить из памяти происшедшее с ним. Могут появиться соматические расстройства, бесчувственность и бессонница.
3. Фаза навязчивости или депрессии. Смирение с происшедшим насилием на фоне эмоциональной лабильности, нарушения сна и плохого настроения.
4. Фаза прорабатывания того, что произошло, с осознанием причины происшедшего.
5. Фаза завершения - появляется надежда на будущее.

Роль классного руководителя в создании комфортной ситуации в классе.

У учителей с их загруженностью и психоэмоциональной усталостью порой нет ни сил, ни желания разбирать детские ссоры и «невинные конфликты». Усталость рождает безразличие, безразличие – серьёзную проблему, которая уже давно получила официальное название – школьный буллинг. Многие дети чувствуют себя среди учителей и сверстников не безопасно, не комфортно и заканчивают школу с серьёзными психологическими проблемами, которые существенно усложняют им дальнейшую, уже взрослую, жизнь. Ребенка нужно научить выстраивать взаимоотношения как со взрослыми, так и со сверстниками. Особая роль в этом принадлежит педагогу, влияние которого на учеников может быть сильнее влияния родителей. Особенно велика роль учителя начальных классов – первого классного руководителя. Ему доверяют образование и воспитание детей, рассчитывают на то, что ученики будут в безопасности. Как поможет авторитет классного руководителя. Многие программы по предотвращению буллинга направлены исключительно на проблему как таковую. В основном меры сведены к тому, чтобы сформировать определенные установки у каждого ученика, а также ввести нормы и правила поведения в классе.

Внешне все логично, но слишком упрощенно. Проблемы возникают, когда учитель или взрослые, которые занимаются антибуллинговой программой, не пользуются доверием со стороны учащихся. Взрослые, которые проводят профилактические мероприятия, должны иметь авторитет среди учащихся.

ДЛЯ СПРАВКИ: Что такое авторитетное классное руководство? Эрлинг Руланн, норвежский исследователь и специалист в области профилактики и разрешения конфликтов, связанных со школьным буллингом, особое значение придает авторитетному классному руководству. Он разъясняет: «Авторитетное классное руководство эффективно во всех отношениях – как в плане обучения, так и в социальном плане. Грамотный классный руководитель ставит четкие цели и задачи, умеет ясно их выражать. Одна из его задач – подготовить учащихся к самостоятельности и научить их быть самостоятельными, поскольку они не обладают этими качествами априори. Подчеркнем еще раз: авторитетный – не значит авторитарный. Авторитарный руководитель использует для достижения целей принуждение и запугивание. Авторитетный руководитель действует целенаправленно, но опирается на рациональную аргументацию, проявляет внимание и заботу о своих подопечных. Это порождает доверие, в котором, собственно, и заложена сила авторитетного руководителя».

Какова роль педагогического коллектива в предупреждении буллинга?

При обнаружении в коллективе учащихся, практикующих насильственные действия по отношению к другим детям, следует тщательно проверить факты. Необходимо определить причины такого поступка, чем он был вызван, как вели себя провинившийся и жертва, почему действия школьника-агрессора были направлены именно на этого ученика.

Если силовые действия обидчика были вызваны его личными причинами (семейные неурядицы, неудачи в учебе, проблемы в отношениях с друзьями и т.д.), то можно включить обсуждение этой проблемы в школьную программу воспитания. Не акцентируя внимания учащихся на конкретном ребенке, учителю следует обсудить факты антиобщественного поведения, которые могут быть вызваны душевной неустроенностью ребенка, и призвать всех детей быть более деликатными в отношениях друг с другом, откликаться на чужое горе.

Социально-педагогическая деятельность с агрессивными детьми будет наиболее эффективна в том случае, если она осуществится на основании методики ослабления детской агрессивности, предполагающей использование следующих форм работы:

- переключение внимания и активности ребят в конструктивное русло;
- профилактические беседы, направленные на осознание детьми необходимости мирного разрешения конфликтов, подкрепленные ссылкой на закон и права других людей;
- ролевые игры, позволяющие воспроизвести реальные ситуации и обучить детей социально приемлемому поведению в различных обстоятельствах;

- поручения, помогающие приучить детей к чуткому и внимательному отношению друг к другу и окружающим людям (написание поздравлений, участие в благотворительных акциях и др.);
- упражнения на выполнение действий по образцу, соблюдение правил, изобразительная и физическая деятельность;
- тренинг психологического характера (глубоко вдохнуть, сосчитать до 10, представить себе последствия своего поступка и т.д.);
- закаливание организма (умывание холодной водой и др.);
- тренировка воли (обещание не вступать в конфликты и не обижать других, следить за выполнением данного обещания и т.д.);
- самоотчеты (подведение итогов прошедшего дня, анализ поведения, поступков и т.д.)

Для преодоления школьного буллинга необходимо работать также с родителями, обсуждая с ними его причины. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга - дети из неблагополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребенка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, можно решить эту проблему вместе.

Действенными могут быть методы:

1. Необходимо попытаться устранить телевизионные программы и передачи, компьютерные игры, культивирующие насилие
2. Разумное ограничение пользования мобильными телефонами в школе.
3. Поставить в школах «глушилки», которые будут блокировать сигналы мобильных телефонов.
4. Создание Комитета по предотвращению буллинга в школе.

Что же касается средств массовой информации (СМИ), как одной из причин возникновения буллинга, то необходимо хотя бы попытаться устранить телевизионные программы и передачи, культивирующие насилие. Неплохо было бы разобраться и с некоторыми компьютерными играми, у которых «градус жестокости» тоже порой зашкаливает.

Таким образом, можно сделать вывод, что невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Буллинг является актуальной проблемой современного общества, т.к. в каждой школе страны найдется хотя бы один класс, где можно наблюдать это.

Все определения «буллинг» сводятся к умышленному, не носящему характера самозащиты и не санкционированному нормативно-правовыми актами государства, длительному (повторяющемуся), физическому или психологическому насилию со стороны индивида или группы, которые имеют определенные преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно индивида, и которое происходит

преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, желание заслужить авторитет у некоторых лиц).

Для предотвращения буллинга нужно повышать культуру населения. Сейчас не очень большое внимание уделяется нравственному воспитанию. Учителя должны больше внимания уделять своим ученикам и актуальным темам. Да и дети нуждаются просто во внимании. Им необходимо иногда просто поговорить и рассказать о наболевшем. Учителя должны знать, что происходит в семье ребенка. Ведь многие из детей переносят негатив в семье на учебу. Если дома на ребенка идет негативное воздействие, то в школе он может снять его, но и способ будет соответствующий.

Необходимо повышать профессиональную образованность учителей, чтобы преподаватель мог сделать процесс образования для детей интересным и завоевать у них авторитет.

Организовывать внешкольную работу с детьми. Ведь если ребенок занимается спортом, то он имеет возможность выпустить весь накопленный негатив. При этом такие занятия необходимо сочетать с нравственным воспитанием.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Учителя должны уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительными.
- Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителей, когда речь идет о буллинге.
- Учителя должны научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
- Учителя должны научиться конструктивно конфронтровать с агрессией.
- Учителя должны опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
- Учителя должны знать, какие факторы классной атмосферы способствуют буллингу.
- Должны учить детей участию в школьных проектах, повышающих их самооценку и социальный престиж.
- Менять у родителей и учителей отношение к буллингу как к незначительному явлению, привлекать родителей (*взаимодействие между школой и родителями*), обучать родителей обхождению с ситуацией буллинга и бдительному отношению (распознавание первых признаков неблагополучия).