

«Моббинг и буллинг в детско-подростковой среде»

Выступление педагога-психолога
Кильдяшевой М.К. на РМО
27.01.23 г.

Буллинг -травля (с англ. «булли» бычок, задира) - это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы. (Olweus, 1993).

Моббинг (с англ. «моб» - толпа) – агрессивное поведение со стороны толпы.

«БУЛЛИНГ РАСТЕТ ТАМ, ГДЕ ЕГО КОРМЯТ»

Согласно исследованиям психологов, многие в детстве хотя бы раз становились жертвами травли и были психологически травмированы ситуацией.

Проблема буллинга долгое время умалчивалась, о ней не принято было говорить, не было специального научного термина, для обозначения данного явления. Международная статистика распространённости травли в школах (исследования ВОЗ) показывает, что Россия находится на первых местах по частоте эпизодов травли, с которыми сталкиваются дети.

Самые низкие показатели имеют Скандинавские страны, где есть антибуллинговые программы: Норвегия, Швеция, Финляндия, Дания.

Структура стабильна, роли могут меняться: жертва, агрессор, свидетели.

Отличается от конфликта и имеет следующие **особенности**:

- Агрессивность (направлен на причинение боли, дискомфорта, унижение достоинства другого человека.

- Целенаправленность (преднамеренность нанесения физических и душевных страданий) и регулярность

- Неравенство силы (это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит).

- Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим

- Буллинг имеет негативные последствия для всех участников (не только для жертвы и агрессора, но и свидетелей – утрата способности к сочувствию, пассивность, привычка к страху, переживание себя как правонарушителя).

По типу делится на прямой и косвенный:

Прямой (физическая, вербальная агрессия) - удары, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, выкручивание рук, заламывание пальцев, принуждение оставаться в какой-либо неудобной / унизительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение.

Косвенный (слухи, сплетни, игнорирование) - может проявляться в насмешках, обзывании, высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унизительных высказываниях, ругани.

По способу причинения: физическое, психологическое, сексуальное, экономическое.

Кибербуллинг – новая, стремительно распространяющаяся за рубежом и в России форма травли, использующая возможности интернета (в первую очередь, анонимность и огромное число пользователей) для агрессивного преследования человека.

Формы кибербуллинга (динамично меняются)

- ✚ Харассмент (настойчивые оскорбительные или угрожающие сообщения)
- ✚ Грифинг (порча удовольствия от игры)
- ✚ Троллинг (провокация сильных эмоциональных реакций и аффектов)
- ✚ Секстинг (сообщения сексуального характера, в основном, фотографии)
- ✚ Флейминг (публичный обмен оскорблениями)
- ✚ Клевета (унижающая ложная информация, искаженные изображения)
- ✚ Фрэпинг (использование чужого аккаунта, публикация нежелательного контента)
- ✚ Исключение (удаление из «списка друзей», создание закрытых чатов)

Вернемся к мотивам буллинга.

Агрессор получает внимание, смех, одобрение, подражание, страх, авторитет. Буллы — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападков более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить.

Травля происходит, когда:

- Определиться со статусами, выстроить социальную иерархию
- Выразить гнев, напряжение, усталость, раздражение
- Остановить нежелательное (и вообще) поведение
- Сделать так, чтобы тебя боялись
- Поддержать тревожную атмосферу («чтобы не расслаблялись»)
- Есть потенциальная жертва, кто-то из взрослых сам высмеивает чью-то особенность или молчание со стороны учителя (дети чувствуют свою безнаказанность).

ПРОГРАММА профилактики норвежского педагога, психолога Ольвеуса направлена на школьную среду.

Основные принципы:

Все взрослые в школе – ролевые модели для детей (доброжелательный стиль общения, не имеем право демонстрировать действия, связанные с травлей). И для сотрудников школы, и для школьников должно стать нормативным реагировать на ситуации, когда над кем-то издеваются или кого-то игнорируют. Каждый взрослый должен прекращать издевательства. Активное вмешательство взрослых.

Фундаментальное человеческое право каждого ребенка – учиться в безопасном и гуманном школьном сообществе.

Вовлечение детей и родителей в регулярные дискуссии о буллинге. Регулярные встречи класса, круговые обсуждения в классе – это важно для программы. Включение поддержки родителей в предотвращение травли. Родителям важно услышать, что сотрудники школы осведомлены о травле, обеспокоены и активно работают, чтобы остановить издевательства.

Основная идея: до 12 лет решить проблему буллинга с детьми проще всего (опираются на мнение учителя).

Программой Ольвеуса рекомендует школам принять **четыре простых правила** о буллинге:

- Мы не будем запугивать других.

- Мы постараемся помочь школьникам, над которыми издеваются.
- Мы постараемся включить тех, кто остался за бортом.
- Если мы знаем, что над кем-то издеваются, мы сообщим взрослым.

Повышенный надзор взрослых за местами, где практикуется буллинг. Проведение опросника.

Опросник Программы позволяет собрать информацию, чтобы помочь школам определить горячие точки, где происходит травля, с целью повышения контроля. Травля, как правило, процветает в тех местах, где взрослые не присутствуют или не настороже.

Что может учитель?

1. Не игнорировать. Пресекать.
2. Развивать идеи недопустимости травли.
3. Повышать внимание сотрудников и администрации к проблеме.
4. Вовлекать родителей в обсуждение и поиски решения проблемы.
5. Развивать альтернативные способы взаимодействия. Уважение, взаимопомощь, поддержка, внимание, интерес.

Вывод: Трудно ли остановить травлю? У уверенного взрослого с осознанной собственной моральной позицией, имеющего хороший контакт с детьми, это может занять несколько минут. Ему достаточно, увидев травлю в самом начале, выразить детям свое неприятие этой ситуации, и все немедленно стихнет. Если ситуация уже существует давно и запущена, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег, но результат обязательно будет.

И наоборот, если взрослый, работающий с детской группой, не берет на себя ответственность или, тем более, в глубине души согласен с системой правил, в которой «не таких» можно травить, ситуация может сохраняться годами, пока не выплеснется в трагедию или дети не уйдут из класса, унося в дальнейшую жизнь опыт насилия.

Все зависит от позиции взрослых. От того, какие правила приняты в школе и классе – не формальные правила, написанные на стенке, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

Алгоритм работы с классом:

1. **Присвоить проблему.** Проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводиться руками и говорить «такие сейчас дети», ничего не изменится.

Назвать вещи своими именами. Когда ребенка намеренно доводят до слез, систематически дразнят, отбирают, прячут, портят его вещи, когда его щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется травля. Не менее важно назвать явление самим детям, часто они сами не осознают, что делают. У них это называется «мы так играем». Игра – это когда весело ВСЕМ и Все играют добровольно. Или «мы так шутим», но шутка не причиняет боль. Дети должны услышать от взрослого: то, что вы делаете – не невинная шутка или игра, это травля, это насилие, и это недопустимо.

2. **Дать однозначную оценку травле:** люди разные по внешности, национальности, реакции, увлечениям, они могут нравиться нам или нет, но это не повод травить друг друга. Это получится, если сам взрослый так искренне считает. Если нет, он прочтет нотацию, дети почувствуют фальш и все останется как было. Поэтому хорошо бы педагогу сначала спросить себя о своем отношении к другим и непохожим.

3. **Обозначить травлю как общую проблему всего класса:**

Не надо спорить о фактах, выяснять (кто именно и что). Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть травлей. Это всем средно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелитель мух» Голдинга или «Чучело» Железняка. С младшеклассниками можно посмотреть «Гадкого утенка» Гарри Бардина.

4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор каждого

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля»: 1 балл - «никогда не участвую. 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею, 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Обычно «три» сам себе никто не ставит. Никого не уличаем, лучше сказать: «Как я рада, никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит нам будет нетрудно вылечить свой класс».

5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт:

Запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав другим, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Достаточно вместе с детьми сформулировать правила жизни в классе. Например: «Никто не выясняет отношения кулаками. Не оскорбляем друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта».

6. Поддерживать благоприятный климат и контролировать эмоциональное состояние.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

| Участник | Кто ими становится | Эмоциональный фон |
|----------------------|--|---|
| АГРЕССОР (БУЛЛЕР) | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе ✚ Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву ✚ Дети, стремящиеся быть в центре внимания ✚ Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания) ✚ Максималисты, не желающие идти на компромиссы ✚ Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение ✚ Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения. | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Импульсивность ✚ Раздражительность ✚ Эмоциональная неустойчивость ✚ Завышенная самооценка ✚ Враждебность (агрессивность) ✚ Отсутствие коммуникативных навыков ✚ Склонность ко лжи ✚ На уроке привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб ✚ Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним ✚ Не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники ✚ Входит в состав небольшой девиантной группы ✚ Избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак |

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Преследователи или помощники буллера:

- Несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих
- Дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные)
- Дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других)
- Эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»)
- Не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса
- Трусливые и озлобленные дети.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

Типичных жертв школьного буллинга нет. Любой ребёнок может быть изгоем. Риск оказаться жертвой травли увеличивается для тех детей, которые не уверены в себе, тревожны, и тех, у кого нет друзей в коллективе. Жертвы испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида. Они склонны видеть мир полным опасностей, а себя - неспособными повлиять на происходящее.

| Участник | Кто ими становится | Эмоциональный фон |
|-----------------|---|---|
| ЖЕРТВА | <ul style="list-style-type: none"> ✚ С необычной внешностью ✚ Страдающие физическими недостатками ✚ Тихие и слабые ✚ Неопрятно одетые ✚ Замкнутые и застенчивые, неуверенные в себе, тревожные ✚ Одаренные дети (флегматики и меланхолики) ✚ Выделяющиеся внешним видом ✚ Ябеды ✚ Неуспешные в учебе ✚ Не умеющие общаться, с низкими социальными навыками ✚ Болезненные дети ✚ Не умеющие за себя постоять ✚ Дети другой национальности | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Тревожность ✚ Неуверенность ✚ Чувствительность ✚ Уныние ✚ Переживания ✚ Эмоциональный дискомфорт ✚ Одиночество ✚ Плаксивость ✚ Импульсивность ✚ Зависимость от мнения других |

Поведение жертвы буллинга:

- ✓ его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны
- ✓ на уроках он ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии
- ✓ во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых
- ✓ его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища на агрессивные действия со стороны
- ✓ на других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет
- ✓ плохо ладит со сверстниками
- ✓ во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

Свидетели буллинга – их называют «союзниками» или «зрителями». Зрители часто не чувствуют личную ответственность, так как буллинг провоцирует просто делать, как все.

Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.

| Участник | Кто ими становится | Эмоциональный фон |
|-----------|--|---|
| СВИДЕТЕЛИ | Ими могут быть как дети, так и взрослые – учителя, технический персонал, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. | <ul style="list-style-type: none">✚ Страх («Хорошо, что не я»),✚ Беспомощность, так как не могут остановить или оказать помощь✚ Стремление уйти от ситуации, чтобы не быть втянутым✚ Вина из-за бездействия✚ Вина из-за того, что присоединились к агрессору✚ Выбор позиции между силой и слабостью✚ Сочувствие, сострадание✚ Желание присоединиться✚ Подчинение «стадному чувству»✚ Попытка заслужить расположение лидера класса✚ Страх оказаться в положении жертвы✚ Нерешительность пойти против большинства. |

Взрослые испытывают:

- ✓ Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.

- ✓ Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.
- ✓ Защитное игнорирование фактов «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».
- ✓ Присоединение к агрессору «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам» (если травля в отношении проблемного ученика).

«ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ»

Задания в группах

1. Сейчас вы разобьётесь по парам. **Вспомните и расскажите друг другу ситуацию из вашей жизни, когда вас пытались заставить что-либо сделать.**

Что вы чувствовали при этом?

Опишите ваши чувства:

2. **К какому способу давления относиться ваша ситуация?**

Давайте рассмотрим способы оказания давления, которые наиболее часто используются:

- ✓ лесть
- ✓ шантаж
- ✓ уговоры
- ✓ угрозы, запугивание
- ✓ насмешки
- ✓ похвала
- ✓ подкуп
- ✓ подчёркнутое внимание
- ✓ призыв «Делай как я»
- ✓ обман

3. **Задание:** Доброволец в центре группы. Вся группа пытается заставить его написать на листе бумаги свое имя. Каждый участник по –очереди использует разные способы давления.

Что чувствовал участник? Согласился ли на выполнение задания? Какой способ был более убедителен? Почему?

4. **Вывод:**

- ✚ *Трудно сопротивляться групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-либо группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.*
- ✚ *Уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с этим.*

СПОСОБЫ ОТКАЗА:

1. **Отказ – соглашение.** Человек согласен с предложением, но находит причину для отказа.
2. **Отказ – обещание.** Человек соглашается, но выполнит не в данный момент, а при других обстоятельствах.
3. **Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение, предлагается сделать что-то другое. Нужно придумать другое ценное предложение.
4. **Отказ – отрицание.** Человек ни при каких обстоятельствах не согласится. Сказать «НЕТ», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать говорить «НЕТ».
5. **Отказ-конфликт.** Содержит угрозы, человек может уйти и не участвовать в нежелательном действии. Применяется в случае выраженного давления.