



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ
ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА
В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?

СОВЕТЫ ПЕДАГОГУ И РОДИТЕЛЮ



ХАБАРОВСК
2022

Содержание

- 1 Введение
- 2 Буллинг: что это такое?
- 3 Как распознать буллинг в коллективе и противостоять ему?
- 4 Советы профессионалов: как построить восстановительную работу в классе в случае выявления буллинга?
- 5 Куда обратиться за помощью и консультацией (полезные контакты)
- 6 Как обратиться к Уполномоченному по правам человека в Хабаровском крае?

СТОП БУЛЛИНГ

психологический
буллинг

вербальный
буллинг

социальный
буллинг

кибер
буллинг



Введение

Дорогие друзья!

У многих старых и широко распространенных явлений имеются малоизвестные современные названия. Одним из таких названий, непривычных для русскоязычного человека, является слово «буллинг».

Но процесс, который оно обозначает, в том или ином виде знаком каждому из нас.

По сути, это обычная травля, которая встречается практически в любой среде: в школьных классах, в студенческих группах и даже в рабочих коллективах.

Ситуация неприятия ребенка коллективом – одна из острейших психолого-педагогических проблем. Существует немало художественных фильмов, раскрывающих без прикрас и цензуры опасности подобной травли («Чучело», «Класс коррекции», «Класс»).

В этой брошюре мы подробно разберем: что такое буллинг, по каким причинам он возникает, и как с ним бороться.

*Уполномоченный по правам человека
в Хабаровском крае
И.И. Чесницкий*

Буллинг: что это такое?

Согласно данным ЮНЕСКО, каждый третий школьник на планете как минимум однажды подвергался травле. Под данным некоторых отечественных исследователей, в российских школах с этим явлением сталкивался 21% учащихся, то есть приблизительно каждый пятый. Впрочем, точную статистику собрать довольно сложно. Сами учащиеся далеко не всегда готовы честно отвечать на вопросы о травле даже при соблюдении условия анонимности, а взрослые, в свою очередь, далеко не всегда готовы «видеть» честные ответы детей. Однако приходится признать, что проблема травли в учебных заведениях, иных детских и подростковых сообществах и коллективах является крайне актуальной. Английский синоним слова «травля», который сегодня все чаще применяется для описания этого явления, - слово «буллинг». Интересна его этимология: слово «bull» в английском языке означает «бык»: соответственно, тех, кто «быкует» (ведёт себя агрессивно, как бык), называют «bully», а само агрессивное, издевательское поведение, соответственно, - «bullying».

Итак, буллинг:

- ✓ преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива или группы, тип социальной агрессии;
- ✓ запугивание, унижение, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе;
- ✓ длительное физическое или психическое насилие в отношении человека, который не способен защитить себя самостоятельно.



Характерные признаки буллинга - неравенство сил, повторяемость

Разновидности буллинга

Проявления буллинга делятся на 3 категории:

- 1** Словесная травля: к ней относятся придумывание прозвищ, неприятных комментариев о внешности и качествах человека, сексуализированные комментарии и пр.
- 2** Физическая травля: сюда относится причинение физического вреда или угрозы насилием.
- 3** Социальная травля: это бойкотирование, распространение слухов, игнорирование в общении, порча вещей и пр.

Буллинг может быть **прямым**, когда травля происходит в присутствии человека, против которого она направлена, и **косвенным**, когда травля происходит за спиной у человека.

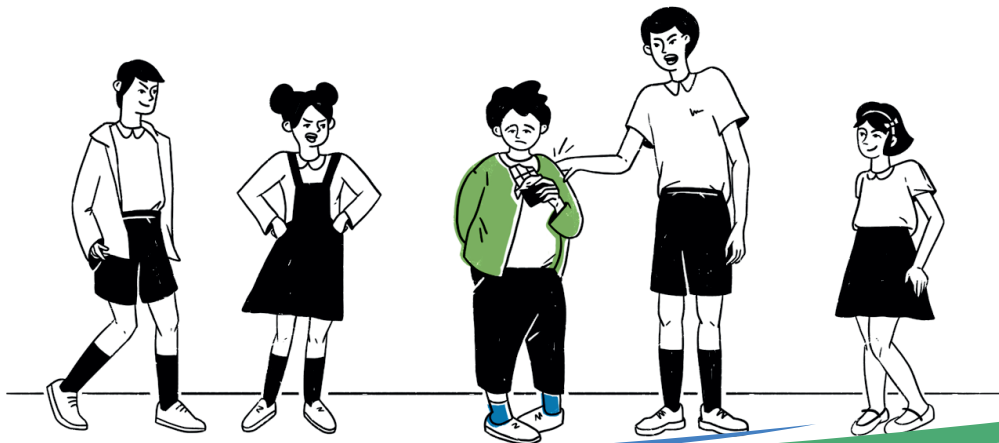
Разновидности буллинга – моббинг и кибербуллинг

Под **моббингом** чаще всего понимается коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из детей/взрослых со стороны группы (коллектива) одноклассников, знакомых и пр. Говоря о травле в школьных коллективах, мы чаще всего подразумеваем именно моббинг как явление коллективное.

Кибербуллинг, или травля в цифровом пространстве (интернете): это неприятные или угрожающие сообщения, посты с ложной информацией, оценочные комментарии, рассылка фотографий либо видео, которыми человек не хотел бы делиться.

Роли в буллинге:

- 1 Мишень травли** (или тот, кто становится в позицию жертвы буллинга). Человек, которого травят, часто испытывает беспомощность, ощущает одиночество, отверженность, изоляцию. Об опыте травли непросто рассказывать даже самым близким; травля создает ложное ощущение того, что поддержки ждать неоткуда и дальше все станет только хуже. Тот, против кого направлен буллинг, находится в постоянном стрессе, не чувствует себя в безопасности, может начать избегать общества, пропускать школу; в этот период человек особенно уязвим. Часто к травле добавляются и тяжелые сопутствующие ей проблемы самоповреждения, зависимое поведение, суицидальные попытки.
- 2 «Булли» (или агрессор)** - тот, кто травит. Для многих детей и подростков травля становится инструментом для получения влияния, статуса, лидерства в группе. Не всегда «булли» задумывается о том, каково сейчас тому, кого травят, и не все из тех, кто инициирует травлю, действительно хотят причинить вред.
- 3 Активно поддерживающие травлю.** В этой роли часто оказываются те, кто стремится получить признание лидера; однако еще чаще это те, кто боится стать следующей мишенью травли.
- 4 Наблюдающие** за травлей, но не участвующие в ней. Часто такая позиция сопровождается сильным страхом и беспомощностью. Они также находятся в стрессе из-за того, что им трудно открыто рассказывать о том, что происходит, и трудно оказать поддержку тому, кто оказался в сложной ситуации.



Как распознать буллинг в коллективе и противостоять ему?

Взрослые участники образовательного процесса должны уметь выявлять **причины и маркеры проявлений буллинга** среди учащихся.

Важно вовремя обратить внимание на косвенные признаки, указывающие, что ребенок, возможно, стал жертвой травли. Среди них можно заметить внешние проявления: частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради. Ребенок не желает ходить в школу, выбирает странные маршруты в обход, опаздывает на уроки (несмотря на то, что выходит из дома вовремя). Начинает болеть без видимых причин. Как правило, происходят изменения в характере ребенка: он становится раздражительным, вспыльчивым, грубым по отношению к младшим и родителям. У него практически нет друзей среди одноклассников, они отсутствуют в «френдсах» в социальных сетях. Никто из класса не приходит к ребенку в гости, не заходит по дороге в школу или обратно.

Педагогу можно также обратить внимание на то, что происходит неожиданный разрыв дружественных связей между учениками (раньше дружили, сейчас один с другими ребятами, в коллективе, а второй в одиночестве) и в целом ухудшение психологического климата в классе.

Я учитель: что я могу сделать?

- с вниманием относиться к взаимоотношениям между детьми в классе;
- обсуждать с детьми тему травли в коллективе, привлекать к обсуждению социальных педагогов и школьных психологов;
- в случаях травли привлекать к решению проблемы родителей, предпринимать рекомендуемые действия по восстановительной работе в коллективе совместно с социальными педагогами и психологами.

Я родитель: что я могу сделать?

- обсуждать с ребенком его отношения в школьном коллективе/ с друзьями;
- с вниманием относиться к психофизическому состоянию ребенка;
- всегда прислушиваться к ребенку, с вниманием относиться к его рассказам об отношениях со сверстниками;
- в ситуации буллинга или угрозы буллинга не стесняться поднять этот вопрос с учителями, другими родителями, социальным педагогом, психологом.

Фразы, которые не стоит произносить взрослым:

- 1 «Просто помирись!».** Для кого-то это правда может сработать, но, зачастую, те, кому действительно нужен совет, не могут его услышать. Для многих ребят буллинг - не просто забава; для него есть множество причин и оправданий - просто так взять и перестать травить в один момент не получится.
- 2 «Буллинг - это часть взросления».** Идея о том, что «ты это перерастешь», как правило, приносит мало облегчения тому, кого травят. Недостаточно просто знать, что рано или поздно это пройдет, важно получить помощь и поддержку тогда, когда они жизненно необходимы то есть в настоящий момент.
- 3 «Просто игнорируй их!».** Но разве проблемы уходят, если их просто игнорировать? Избегание не работает, например, с другими проблемами - оплатой счетов, сдачей рабочего отчета. Проблема буллинга не менее серьезная, поэтому ее игнорирование ни к чему не приведет.
- 4 «Расскажи им, каково тебе. Пусть они перестанут».** Сама цель буллинга - увидеть от человека, которого выбрали в качестве жертвы, определенные эмоции. Рассказ об эмоциях скорее может спровоцировать новую волну буллинга.

Советы профессиональных педагогов-психологов: как построить восстановительную работу в классе в случае выявления буллинга?

Примерный алгоритм восстановительной работы в ситуации травли должен включать два блока: блок мониторинга и блок проработки ситуации.

Блок мониторинга

Цель: собрать информацию, проанализировать причины сложившейся ситуации.

- 1 Диагностическая беседа с тем, кто заявил о случае.
- 2 Диагностическая беседа с ребенком и его законными представителями.
Аналитическая беседа с классными руководителями и педагогами-предметниками. Подключение специалистов психолого-социальной службы образовательной организации.
- 3

Основные вопросы на прояснение ситуации к ее участникам:

- Расскажите, что произошло.
- Кто сообщил? Кто участники? Сколько человек включено в ситуацию?
- Были ли любые случаи нападения в адрес пострадавшего ранее? Как давно началось?
- Что происходит сейчас? Что вы знаете о ситуации на данный момент?
- Как реагируют на ситуацию одноклассники? Родители? Учителя школы?
- Обращался ли ранее ребенок обратился за помощью? Если да, то к кому?
- Что вы знаете о пострадавшем вообще? Как он учится? Посещает ли какие-нибудь секции или кружки? Есть ли у него друзья в классе? За пределами класса?

Блок проработки ситуации

- 1** Малый психолого-педагогический консилиум по работе со случаем. Определение причин и форм работы.
- 2** Индивидуальная беседа с агрессором (-ами). Цель: не запугать и не получить формальное «больше не буду», не вызвать агрессию в адрес жертвы («Ябеда»), а прояснить ситуацию с позиции желания понять происходящее. Важно показать, что взрослые участники образовательных отношений настроены против буллинга (не против агрессора как человека, а против буллинга как явления)! Это важно, иначе разговор не получится, т.е. мы не осуждаем личность, а осуждаем поступок личности.
- 3** Организация работы с классом. Действие по алгоритму работы, описанному выше.
- 4** Проведение работы по разрешению возникших трудностей и сплочению класса. Организация групповой (с классом) и индивидуальной (с жертвой травли) работы.

Основные вопросы на проработку ситуации:

- Что будет делать классный руководитель? Учителя? Педагог-психолог? Социальный педагог?
- Как, на ваш взгляд, можно разрешить ситуацию наиболее оптимально?
- Какую работу нужно проводить с родителями?
- Что дальше?
- Какую работу планирует проводить образовательное учреждение по разрешению моббинга?
- Какую работу планирует проводить образовательное учреждение по сплочению классного коллектива?

1 Наблюдение и анализ.

В первую очередь, необходимо изучить проблему. Что происходит? Кто включен в ситуацию, как проявляется травля? Как давно она есть? И т.д. Это позволит принять правильное решение и локализовать ситуацию.

2 Важно исключить неправильное реагирование на ситуацию.

Здесь есть две ошибки занять позицию одной из сторон (плохо, так как усиливает позицию одних и вызывает чувство агрессии или беспомощности у других). Важно, чтобы учитель был нейтрален к ситуации, настроен против буллинга, а не против/за какую-либо группу. Это позволит разобраться в ситуации и прекратить травлю, в противном случае происходит эскалация конфликта. Вторая ошибка обвинить вторую сторону в том, что происходит. Попытка сразу наказать - неправильна, ей должен предшествовать этап разбора ситуации, иначе можно перевести конфликт на другую стадию и усилить негативные отношения и взаимные обиды сторон. Общий посыл таков: «у нас в классе буллинг, он касается всех, давайте его прекратим».

3 Дать однозначную оценку этому явлению для группы, класса и обозначить травлю как проблему группы.

Есть опасность, что участники конфликта будут искать социально-приемлемые варианты оправданий, обвинять противоположную сторону в том, что она неправильно себя ведет; не такая, как все, «первая начала» и т.д. На самом деле это общая болезнь класса (а в случае, если обращение дошло до директора образовательной организации и болезнь школы), она касается всех, это не проблема одного или нескольких людей, все включены в ситуацию и ведут себя не совсем правильно. Следовательно, лицо, к которому обращаются (директор, педагог, классный руководитель) должны назвать явление (буллинг) и сказать остальным участникам, что это общая трудность и преодолеть ее нужно совместно. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль не деструктивной «альфы», которая «отвечает за здоровье класса». И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Данная позиция крайне значима, потому что чаще всего, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к педагогу-психологу за индивидуальной консультацией.

Работая со случаем, психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактным. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что проблема не только в ребенке, но и в общегрупповом поведении. Именно поэтому важна комплексная работа: индивидуальное консультирование с жертвой буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Консолидация усилий позволяет обозначить решение проблемы как важное для всех и создает условия для сплочения (ведь это общая задача).

4 Важнейшую роль в работе играет **определенность позиции взрослого человека и его проактивная, гуманистическая позиция.** Когда значимый взрослый (классный руководитель, завуч и т.д.) категорически против буллинга (не против одной или другой стороны участников конфликта, а против явления как такового), то это явление лишается поддержки и проявления буллинга резко сокращаются. Если педагог (классный руководитель или администратор) однозначно ОТКРЫТО высказывается на стороне жертвы травли, показывая, что он будет противодействовать данному поведению группы, то интенсивность буллинга в коллективе снижается. Но при этом важно не допустить травли теперь уже самого агрессора со стороны взрослых - это только ухудшит ситуацию и может привести буллинг в сферу, неконтролируемую взрослыми (например, в сеть Интернет). А если открытая позиция педагога подкрепляется его умением выстраивать коммуникацию с подростками на основе правила «общайся спокойно, твердо, доброжелательно», то ситуация начинает меняться в лучшую сторону для всех участников конфликта.

5 **Активизировать осознанную моральную позицию в коллективе.** Результат не будет прочным, если дети просто изменятся под формальные требования учителя. Задача - вывести их из «стадного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. После этого необходимо сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе. Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Очень важно чтобы взрослый, который взял ответственность за ситуацию, не бросал группу, наблюдал за происходящим и поддерживал происходящие позитивные изменения. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.

6 Наблюдать за детьми.

Проявления буллинга происходят на переменах и уроках, а не только за пределами школьной территории, и в таких случаях важно, чтобы педагоги обращали внимание на происходящее. Действительно обращали, а не ждали, когда «само пройдет». Часто взрослые испытывают чувство растерянности и незнание того, как правильно реагировать. И в этом случае жертва травли понимает, что ее никто не поддерживает, а остальные понимают, что их действия разрешены. Именно поэтому важна проактивная позиция заметить, отреагировать, запретить действие, проявить искреннее желание разобраться в ситуации и т.д. Важно присутствовать в школе, наблюдать за поведением детей на переменах и уроках (всегда есть дежурные учителя и дежурные по школе). Все это в большой степени содействует тому, что проявления буллинга снижаются и прекращаются.

7 Проводить индивидуальную, чаще всего психологическую работу по предотвращению последствий буллинга нужно с пострадавшим.

Жертвам нужны четкие инструкции, что делать, чтобы найти защиту и прекратить насилие. Таким детям для восстановления своей самооценки нужна помощь специалиста. Важно включать детей в ситуацию успеха, что бы они могли продемонстрировать себя с лучшей стороны перед сверстниками, поднять самооценку.

8 Проводить работу с классом. Необходимо ввести систему правил общения в классе и провести мероприятия на сплочение.

Досуговые мероприятия, командная работа, тренинги, классные часы о дружбе очень важны, полезны и приводят к снятию проявлений буллинга. Но нужно проводить не только досуговые мероприятия, но и те, которые направлены непосредственно на снижение ситуации. Важно не поощрять агрессора игнорированием и замалчиванием проявлений травли в образовательной организации, а использовать влияние на агрессора извне, формируя нужное общественное мнение. Как только он осознает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снизится. Важно позволить таким детям самоутвердиться в рамках иных, конструктивных проектов.

Полезные контакты:

- ☎ Всероссийский Детский телефон доверия **8 (800) 200-01-22** по всей России. Круглосуточно, бесплатно
- ☎ Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России **8 (499) 216-50-50**
- 🌐 Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России **<http://www.psi.mchs.gov.ru/>**
- ☎ Телефонная линия Следственного комитета РФ «Ребенок в опасности» **8-800-200-19-10**
- ☎ Министерство образования и науки края.
Телефон по вопросам школьного образования детей
8(4212) 67-70-07, 8(4212) 31-09-26
- ☎ Телефон доверия
Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения
8(4212) 30-70-92
- ☎ Уполномоченный по правам ребёнка в Хабаровском крае
г. Хабаровск, ул. Муравёва-Амурского, д. 24
8(4212) 30-23-01,

**Центры психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи в Хабаровском крае**

**КГБОУ «Хабаровский краевой центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

680018 г. Хабаровск, ул. Маяковского, д. 50
Телефоны: **8(4212) 42-93-03, 8(4212) 33-17-00**

Режим работы Центра: **круглосуточно**

Режим работы администрации Центра:

понедельник – Пятница

9.00 – 18.00

суббота-воскресенье

9.00 – 15.00

Адрес электронной почты:

сppmsp@edu.27.ru

**Центр психолого-педагогической помощи Harmonia
Психологическая служба**

680000 г. Хабаровск, ул. Тургенева, 74
Телефоны: **8(924) 209-08-61, 8(914) 416-25-96**
Пн-пт 09:00–20:00; сб,вс 10:00–18:00

Псилогия

680000 г. Хабаровск, ул. Трамвайный проезд, 5а
Телефон: **8(4212) 31-91-57**
Адрес электронной почты:
pmss2002@yandex.ru

**Центр психолого-медико-педагогического сопровождения
Медицинская реабилитация**

Сайт: **www.psylogia.ru**

680038 г. Хабаровск, ул. Истомина, 71
Телефоны: **8(4212) 30-74-70**
Пн-сб 09:00–19:00

**Психологический консультационный центр
Психологическая служба**

680000 г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 3
Телефоны: **8(914) 772-35-09, 8(4212) 25-35-09**
Пн-пт 10:00–20:00; сб,вс 10:00–17:00

Как обратиться к Уполномоченному по правам человека в Хабаровском крае?

- ✓ записаться на личный прием по телефону (4212) 31-84-30;
- ✓ направить письменное обращение по адресу:
680000, Россия, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, 32.;
- ✓ направить электронное письмо по адресу: priem@pravo.khv.ru;
- ✓ направить обращение через круглосуточную интернет-приемную на сайте <http://pravo.khv.ru/>, заполнив специальную форму;
- ✓ оставить сообщение на официальных страницах Уполномоченного по правам человека в Хабаровском крае в социальных сетях Одноклассники ВКонтакте и Телеграм.

