

## Профилактика буллинга

---



Буллинг – форма психологического насилия в образовательной среде. Что означает слово «буллинг», как он проявляется в стенах школы, каковы его последствия? В статье рассматриваются основные понятия и приводится план профилактических мероприятий.

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т. п. Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога.

Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

Буллинг (травля одноклассниками) – социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет.

**В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков. Предпосылки:**

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы.

Виктимность – особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.

Буллинг – скрытый процесс. Всем известно о его существовании, при столкновении с ним каждый пытается что-то предпринять. Однако никто не знает, сколько связанных с травлей страданий ежедневно испытывают школьники. Жертвами издевательств становятся ученики с умственными и физическими недостатками. Нередки случаи самоубийств и даже убийств.

За термином «буллинг» стоит непринятие, отвержение человека другими членами социальной группы, сопровождающееся психологическими (а в экстремальных случаях и физическими) нападениями, издевательствами, игнорированием.

Травля в школе – явление распространенное. Для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

### **Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга**

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клинико-психологическое обследование. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

#### **Типы агрессоров:**

- Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища
  - Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
  - Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.
- 
- реальность буллинга;
  - его длительность;
  - характер (физический, психологический, смешанный);
  - основные проявления;
  - участники (инициаторы и исполнители);
  - их мотивация;
  - свидетели и их отношение к происходящему;
  - поведение жертвы (пострадавшего);
  - динамика происходящего;
  - прочие важные для диагностики обстоятельства.

**Первичная профилактика** реализуется по трем направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

**Вторичная профилактика** сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

**Третичная профилактика** предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

### Кто становится буллером?

Буллерами зачастую становятся дети, растущие без запретов, не знающие, что такое авторитет родителей. В то же время им очень не хватает внимания и уважения взрослых. Тоска по этим чувствам вызывает агрессию, которая какое-то время подавляется: ребенок не может выплеснуть ее на родителей. Тогда он начинает искать подходящую мишень. В школе со строгими правилами, в атмосфере взаимного уважения такой обучающийся обычно контролирует поведение. Но при возможности безнаказанно проявлять свою власть и силу у него загораются глаза. Большинство буллеров – это дети с ярко выраженными нарциссическими чертами характера. Они растут без внутреннего ощущения собственного достоинства, и поэтому им все время приходится самоутверждаться за счет других людей.

### Как распознать нарциссические черты в своем ребенке?

Эгоизм, стремление в любой ситуации получить лучшее, как правило, заметны уже в 5 лет. Например, ребенок хватается лучший кусок со стола, причем делает это спокойно и уверенно. К сожалению, в обществе, нацеленном на внешний успех и потребление, желание ребенка быть во всем первым для многих родителей становится поводом для гордости. Кроме того, родители буллера нередко столь же нарциссичны, как и их ребенок. Они могут жестоко его наказывать, но тот сорвет зло на очередной жертве. Примерно 50% агрессоров одновременно сами являются жертвой – в своей семье или в другом коллективе.

### Профилактические мероприятия

**Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными.** Реакция школьного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося

путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Необходимо организовывать классные часы, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Социально-психологическая служба должна проводить с классами тренинги на сплочение классного коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачи профилактики буллинга:

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему (см. приложение) позволит создать в образовательной организации (далее – ОО) безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

## Ты свидетель или жертва травли — как поступить

### 1 Не мирись с тем, что тебя постоянно обзывают, унижают и высмеивают

Если тебе угрожают, отбирают или портят твои вещи, бьют, ставят в унижительное положение – это травля. Все эти действия запрещает и наказывает закон.

### 2 Вмешайся, если видишь травлю

Если можешь, скажи зачинщикам, чтобы они прекратили. Если не можешь, позови любого учителя. Сообщи родителям. Если не остановить травлю, ее жертвой может оказаться каждый. Травля – это беда всего класса.

### 3 Поддержи того, кого травят

Скажи жертве издевательств, что ты против травли. Помогут даже мелочи: здоровайся с ним, предложи подойти к взрослым, посоветуй искать помощи.

### 4 Не вини себя, если тебя травят

Никакие особенности поведения или личные качества человека не оправдывают травлю. Если кто-то тебя убеждает, что взрослым говорить нельзя, знай – это манипуляция, чтобы издеваться над тобой и дальше.

## Мой стиль - безопасный интернет

### КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Безопасный интернет  
8 800 25 000 15

Подробнее о правилах безопасности:  
<https://kids.kaspersky.ru>  
ПомощьРядом.РФ  
ДетиОнлайн. Линия помощи

### Что делать?

#### Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



#### Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



#### Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



#### Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



#### Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

**YouTube:** <https://www.youtube.com/reportabuse>,  
почта пресс службы гугла (владелец) [press@google.com](mailto:press@google.com)  
**Instagram:** [support@instagram.com](mailto:support@instagram.com) или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>  
**Вконтакте:** <http://vk.com/support>  
**Facebook:** <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>  
**Twitter:** <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>  
**Одноклассники:** <https://ok.ru/help/8/28/3612>



#### Юридическая ответственность за травлю Статьи Уголовного кодекса

##### С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью  
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью  
Статья 163. Вымогательство

##### С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства  
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства  
Статья 128.1. Клевета  
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

## Памятка для родителей

Безопасный интернет детям 8 800 25 000 15

### Моего ребенка травят в интернете

#### Изменения в поведении ребенка

- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- скрывает, избегает вопросов или обсуждений;
- часто уединяется;
- не посещает запланированных мероприятий, пропускает школу;
- настроен пессимистично по поводу своего будущего

**Кибербуллинг** – намеренные оскорбления, угрозы и обнаружение компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации

Подробнее:  
<https://kids.kaspersky.ru>  
<http://detionline.com>

### Контроль над ситуацией. Что делать?

#### 1. Поговорите с ребенком

- Оцените ситуацию, получите ответы на вопросы:**
- что именно беспокоит ребенка;
  - как долго продолжается травля;
  - как себя чувствует ребенок;
  - кто из друзей (одноклассников, знакомых) ребенка знает о фактах травли;
  - встречал ли ребенок киберхулигана в реальной жизни

#### 2. Эмоционально поддержите ребенка

- избегайте нотаций, критики;
- убедите, что в травле нет вины ребенка;
- обратите внимание на множество интересных вещей кроме Интернета: реальное общение, подвижные игры, спорт, творчество, волонтерство и т.д.

#### 3. Подайте жалобу модератору (администратору) сайта

- Адреса для получения подробной информации:**
- Вконтакте: <http://vk.com/support>
  - Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
  - Instagram: <https://help.instagram.com/454180787965921>
  - Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
  - Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>

#### 4. Измените настройки профиля ребенка в социальных сетях

- удалите личную информацию (адрес, номер телефона и др.);
- измените имя ребенка, его профильное изображение;
- измените адрес электронной почты, профиль, учетные записи.

#### 5. Обратитесь в правоохранительные органы

- Юридическая ответственность за травлю  
Уголовный кодекс РФ:**
- Статья 110. Доведение до самоубийства
  - Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
  - Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
  - Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
  - Статья 128.1. Клевета, Статья 163. Вымогательство
  - Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

