МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Психологический вестник

Выпуск №27

сентябрь 2020 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в выпуске:

Что такое буллинг? стр. 2

Причины возникновения буллинга в детских коллективах стр. 2

Психологические особенности участников буллинга стр. 3

Основные виды буллинга стр. 8

Профилактика буллинга стр.10

Общие рекомендации в ситуации буллинга ребенка стр. 12

Тема номера:

«Буллинг. Как ему противостоять?»

Уважаемые коллеги!
Наши уважаемые читатели
Вашему вниманию предлагается двадцать седьмой выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!

Этот выпуск предназначен для педагогов и родителей, также для администрации образовательных организаций.

Наш центр находится по адресу:
Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45e-mail: **cherkir-tsentr@mail.ru**
наш сайт: **http://psicentr40.ucoz.com//**
Наша группа «ВКонтакте»: **https://vk.com/clubpsicentr40**

Что такое буллинг?

Буллинг – (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Кто участвует в буллинге?

В буллинге участвуют не только дети, но и педагоги. То есть как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети. Во многом развитию буллинга способствуют воспитание в семье, установки, которые воспитываются в детях с малолетства, а так же развитию травли способствует микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Причины возникновения буллинга в детских коллективах

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования.

Взрослые в школе могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях;
- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика;
- устрашающих и угрожающих жестов или выражений;
- привилегированного отношения к заискивающим учащимся;
- оскорбления учеников унизительными словами.

Способствовать буллингу могут также:

- наличие в классе признанного «лидера»;
- возникновение острого конфликта между двумя учениками под влиянием внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);
- нежелание педагогов в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников;
- отсутствие контроля со стороны педагогов за поведением учащихся на переменах.

Кроме поведения взрослых, способствующего процветанию буллинга в школьной среде, выделяют ряд факторов, которые могут спровоцировать развитие буллинга среди детей:

- низкий уровень воспитания ребенка;
- неадекватная заниженная самооценка;
- высокая импульсивность;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми.
- сниженное чувство самосохранения у ребенка;
- внутриличностная агрессивность учащегося, зависящая от индивидуальных особенностей;
- желание сохранить статус в группе и соответствовать группе;
- желание доминировать над другими;
- предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;
- прогулы и слабая успеваемость в школе;
- смена воспитателей (отчим, мачеха), появление второго ребёнка в семье;
- семейное и сексуальное насилие;
- внутрисемейные конфликты;
- низкий социально-экономический статус семьи.
- завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребёнка;
- гиперопека или равнодушие со стороны родителей;
- ранние сексуальные контакты;
- приводы в полицию и ранняя судимость.

Психологические особенности участников буллинга

Как правило, в буллинге принимают участие несколько действующих лиц:
Булли (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе. У преследователей часто отмечаются низкая успеваемость, прогулы, драки, воровство, употребление алкоголя и табака. Их не останавливают правила, и они легко используют насилие для достижения цели.

Часто буллерами становятся:

- дети, воспитывающиеся родителями - одиночкам;
- дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
- дети из властных и авторитарных семей;
- дети из конфликтных семей;
- дети с низкой устойчивостью к стрессу;
- дети с низкой успеваемостью.

Буллеры – это:

- 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, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

- ✓ импульсивность;
- ✓ раздражительность;
- ✓ эмоциональная неустойчивость;
- ✓ завышенная самооценка;
- ✓ враждебность (агрессивность);
- ✓ склонность ко лжи или жульничеству.
- ✓ Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- ✓ несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- ✓ 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);
- ✓ часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания);
- ✓ 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.

1. Жертвы буллинга**.** 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. Они склонны видеть мир полным опасностей, а себя неспособными повлиять на происходящее.

Участник буллинга	**Кто им становится**	**Эмоциональный фон**
Жертва	• С необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие, рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, заячья губа, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д и т.п.). • Страдающие энурезом или энкопорезом (недержанием мочи и кала). • Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять. • Неопрятно одетые или супер одетые дети • Одарённые дети - вундеркинды, которые не имеют друзей. • Дети, кичащиеся достижениями своих родителей. • Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям.	***Жертвы буллинга – это*** ▪ Тревожные дети. ▪ Не уверенные в себе. ▪ Имеющие низкие показатели самоуважения. ▪ Напряженные. ▪ Пугливые. ▪ Чувствительные к мнению окружающих. ▪ Замкнутые и застенчивые дети (интроверты и флегматики). ▪ Не любящие себя дети. ▪ Мало общительные дети. ▪ Дети с импульсивным поведением. ▪ Склонные к унынию. ▪ Склонные к частым переживаниям.

	• Часто пропускающие занятия дети. • Ябеды и стукачи. • Неуспешные в учебе дети. • Слишком опекаемые родителями дети. • Не умеющие общаться дети, имеющие плохие социальные навыки, с отсутствием опыта жизни в коллективе. • Болезненные дети (эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, с нарушениями речи). Физически слабые дети. • Дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП). • Дети с особенностями поведения – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением, не уверены в себе, несчастные и имеющие низкое самоуважение • Дети с необычной манерой речи. • Интроверты с затруднённой коммуникацией. • Дети, не умеющие за себя постоять из-за своей деликатности или психологических особенностей. • Дети другой национальности, непопулярной в данное время в стране. • Новички, пришедшие в класс, где есть сложившиеся связи между детьми и роли распределены. • Любимчики учителей. Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников. Если это девочки, их отличает внешний вид - одежда, прическа, излишняя полнота или худоба и пр.	▪ С повышенным эмоциональным дискомфортом. ▪ Склонные к депрессивным состояниям. ▪ Дети со сниженной самооценкой с низким самоуважением. ▪ Со склонностью к самоубийствам. ▪ Часто становятся жертвами убийств. ▪ В межличностных отношениях для них характерны одиночество, зависимость от мнения других. ***Поведение жертвы буллинга*** 1.Его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны. 2.На уроках он ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии. 3.Во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых. 4.Его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища на агрессивные действия со стороны. 5.На других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет. 6.Хорошо ладит с учителями. 7.Плохо ладит со сверстниками. 8.Опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу. 9.Во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

2. **Свидетели буллинга** – их называют «союзниками» или «зрителями». Ими могут быть как дети, так и взрослые – технический персонал или учителя, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. Хотя оче- видцы и не реагируют, но они тоже находятся под впечатлением от увиденного: часто испытывают страх, находясь в школе, чувствуют себя беспомощными, по- тому что не могут остановить буллинг, могут также испытывать чувство вины из-за своего бездействия или из-за того, что они присоединились к буллерам. Буллинг заразителен, его можно сравнить с социально-заразной болезнью. Зрите- ли вынуждены выбирать между силой и слабостью (жертвы часто выглядят смешно и жалко), и им не очень хочется ассоциироваться со слабыми. Зрители часто не чувствуют личную ответственность, так как буллинг провоцирует про- сто делать, как все.

Участник буллинга	Кто им становится	Эмоциональный фон
Зрители	❖ Дети, боящиеся быть на месте жертвы. ❖ Дети, дорожащие своими отношениями с лидером (буллером). ❖ Дети, поддающиеся влиянию «сильных мира сего » в классе. ❖ Не умеющие сопереживать и сочувствовать другим дети. ❖ Дети без собственной инициативы. ❖ Дети, принимающие травлю за развлечение. ❖ Дети жестоких родителей. ❖ Озлобленные бывшие жертвы, мечтающие взять реванш за свои унижения. ❖ Дети из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания.	***У детей - зрителей:*** ▪ Притупленное чувство сострадания, эмпатии. ▪ Дети со страхом. ▪ Ощущение небезопасности среды. ▪ Беспомощность. ▪ Стыд за свое бездействие и в то же время – у них есть желание присоединиться к агрессору. ▪ Они циничны и безжалостны по отношению к жертвам буллинга.

Характеристика зрителей (свидетелей) буллинга

Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Буллинг не имеет ничего общего с руководством коллективом, если он применя- ется взрослыми, так как хороший администратор (учитель) управляет и руково- дит коллективом, плохой - травит. Поэтому, любой, кто выбирает травлю как ме- тод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

***Мотивами буллинга являются*:**

— зависть;

— месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);

— чувство неприязни;

— борьба за власть;

— нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;

— самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;

— стремление быть в центре внимания, выглядеть руто;

— стремление удивить, поразить;

— стремление разрядиться, «приколоться»;

— желание унизить, запугать непонравившегося человека.

Основные виды буллинга

Вид буллинга	Что включает
Физическое насилие	Избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, пинки.
Эмоциональное насилие	Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствие других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляция (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду); избегание; манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»). Дискриминация по национальным и социальным признакам. Подчеркивание физических недостатков. Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, срыва. Распространение записок, нашептывание оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, унизительные надписи на доске или в общественных местах.
Экономическое насилие	Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.

Кибербуллинг	***Использование мобильных телефонов***	1.Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения 2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.
	Использование чата	1. Отправление анонимных угроз или оскорблений. 2. Создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди. Выстраивание фальшивых дружеских или родственных отношений (чтобы узнать личную, интимную информацию).
	Использование E-Mail	1. Рассылка злых и негативных сообщений. 2. Рассылка непристойных материалов (видео, картинок или компьютерных вирусов). 3. Взлом другого аккаунта для использования личного E- Mail, для рассылки различной информации, или для его удаления.
	Использование социальных сетей	1. Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах. 2. Распространение непристойного видео и фото. 3. Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации). 4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека. 5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.
	Использование Видео-порталов	Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.

Признаки, по которым можно заподозрить в ребенке жертву буллинга

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Молчат и свидетели. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - жертва становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

На проявления буллинга все дети реагируют по-разному. При наблюдении за детьми, страдающими от буллинга, могут обнаружиться их следующие

особенности:

Поведенческие особенности жертвы буллинга:

- ✓ дистанцированность от взрослых и детей;
- ✓ негативизм при обсуждении темы буллинга;
- ✓ агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности жертвы буллинга:

- ✓ напряженность и страх при появлении ровесников;
- ✓ обидчивость и раздражительность;
- ✓ грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Профилактика буллинга

Первичная профилактика

Первичная профилактика направлена на детей – участников буллинга. И включает в себя работу не только с детьми, но и с семьями школьников.

1. Изучение типа семьи и воспитания в семье детей, а также поведение родителей в семье.
2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.
3. Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе через проведение родительских собраний, классных часов, классных и общешкольных мероприятий.

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализоваться по трем направлениям**.**

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) – жертвы с буллерами, ограничение воздействий на него стрессовых воздействий.
3. Укрепление защитных сил личности любого ребенка в классе в противостоянии травле.

Рекомендации учителям, педагогам-психологам, администрациям школ (при проведении первичной профилактики)

1. Начните с точного определения буллинга!!!
2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе.
3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы.
4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей.
5. Обсуждение проблемы. Необходимо проводить беседы со школьниками как индивидуальные, так и групповые.
6. Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися.

7. Нельзя терять из поля зрения «обидчиков». Беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

Работа с компаниями обидчиков
(при проведении первичной профилактики)

1. Работая с обидчиками, их нужно экстренно и эффективно разоблачать и постараться отделить от группы единомышленников.
2. Не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков.
3. Работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.
4. Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других.
5. Конструктивно работайте с родителями.

Работа с подростками
(при проведении первичной профилактики)

- ✓ Заниматься профилактикой и коррекцией отклонений в эмоциональной сфере подростков.
- ✓ Снижать асоциальное поведение школьников.
- ✓ Развивать стрессоустойчивые качества личности обучающихся.
- ✓ Направлять осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

Формировать:

- навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- навыки восприятия, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
- навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыки бесконфликтного и эффективного общения.

Вторичная профилактика

Проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллеров), и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья учащихся, учителей, работников школы.

Проблема буллинга очень злободневна в настоящее время. Травля, которой подвергается растущий человек в школе, накладывает неизгладимый отпечаток на дальнейшую жизнь, мешает строить полноценные отношения в семейной жизни, мешает достичь больших вершин при получении профессии, и часто

приводит к самоубийству. Поэтому этой проблеме должны уделять внимание, как родители, так и учителя, администрация школ.

Общие рекомендации в ситуации буллинга ребёнка

Тщательно изучить и проанализировать подоплеку данного явления в каждом конкретном случае то, на чем основываются издевательства в ученической среде. Учитывать и оценивать *интенсивность, продолжительность* издевательств, их *цель, число* участников и *мотивацию* каждого из них. Разобраться с позицией (пусть даже и неформальной) педагогического коллектива школы. Считают ли некоторые взрослые, что буллинг готовит детей к жизни, «закаляет» их? Если в среде педагогов и учащихся культивируется дух насилия как неотъемлемый признак мужественности, скорее всего буллинг будет практически узаконен. Выявить причины, мотивы участвующих сторон, определить степень вовлеченности в конфликт жертвы и агрессоров и оказать им социальную, психологическую и педагогическую помощь.

Не закрывать глаза на существование проблемы и деликатно, чтобы не бросать тень на жертву, обсудить эту проблему в классе. Возможно, первое обсуждение лучше провести в отсутствии жертвы и проводить подобные обсуждения постоянно, апеллируя к потенциальному гуманизму детей, к их, пусть даже и скрытой, сердечности. Моделировать ситуации, абстрагируя их сюжеты от реальных участников, вслух обсуждать чувства, которые могут испытывать жертва, ее родители, свидетели. Можно предложить разыграть ситуацию в ролях.

При составлении выпуска использовалась следующая литература:

1. О.Л. Глазман «Психологические особенности участников буллинга».
2. О.Д. Маланцева «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать?
3. Е.Н. Ушакова «Буллинг - новый термин для старого явления».
4. Интернет-источники.

Над выпуском работала педагог-психолог Л.В. Коноваленко