**БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:**

**ВЫЯВЛЕНИЕ, УСТРАНЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА**

(Методические рекомендации для педагогов)

Троицк, 2020

**ВВЕДЕНИЕ**

Травля детей сверстниками («буллинг») - одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. Так, результаты проведенного в 2004 году районными прокурорами Санкт-Петербурга анонимного анкетирования в подростковой среде показали, что из 10000 респондентов почти 50% утверждали, что среди учащихся образовательных учреждений распространены факты вымогательства, в том числе и сверстниками.

Вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным Организации объединенных наций насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет (Всемирный доклад 2006 г. о насилии в отношении детей). В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14824 лет подвергаются насилию в той или иной форме. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношений подростков и молодых людей совершается в системе образования. По данным статистики детского телефона доверия, действующего с 2010 года во всех субъектах Российской Федерации, количество обращений по вопросу жестокого обращения с ребенком за последние пять лет выросло в 3,5 раза (в 2010 г. — 4330 обращений; в 2014 г. — 15556; из них: в семье — 1800 и 6498, вне семьи — 843 и 2113, среди сверстников — 1463 и 5955 соответственно) [11, с.5].

Российским школьникам задавался вопрос о том, как часто они сталкиваются в реальной жизни с подобным поведением со стороны других людей, в том числе своих ровесников. Оказывается, что каждый 10-й российский ребенок подвергается буллингу чаще одного раза в месяц, при этом 6% детей подвергается обидам и унижениям либо каждый день, либо 1 -2 раза в неделю, а 4% - 1-2 раза в месяц.

В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28%детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в два раза больше, чем в среднем по европейским странам.

Российские школьники чаще, чем европейские сообщают, что проявляли агрессию лицом к лицу (соответственно 21% в России и 10% в Европе). И те и другие гораздо реже признают, что вели себя агрессивно в интернете (8% в России и 3% в Европе).

Согласно проведённому нами исследованию, в котором приняли участие 145 школьников в возрасте 12-15 лет, лишь 15,2% обучающихся знакомы с термином «буллинг», 84,8% - не знают что это такое. При этом 59% школьников сталкивались с ситуациями издевательства в таких формах как, унижение (61%), оскорбления (вербальная агрессия) (77%), физическое насилие (24%) съемка издевательства на телефон (11%), киберуллинг (25%).

По мнению обучающихся, чаще всего подвергается буллингу, тот, кто слабее и не может дать сдачи, тот, кто отличается от других (внешне, физически), тот, кто имеет своё мнение - 22. 11 школьников отметили, что постоянно встречают ситуации травли школьников со стороны учителей, 44 - встречали, но редко, 90 вообще не встречали подобных ситуаций.

Как считают обучающиеся избежать травли в школе можно, если вовремя заметят взрослые - 37; если жертва изменит своё поведение - 39; если наказать агрессора - 38. Буллинг неизбежен - 17 человек. По мнению школьников, пресечь буллинг в образовательной организации способны администрация, педагогический коллектив, родители, ученики.

Таким образом, на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовнонравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**1. Определения буллинга**

***Буллинг*** - травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».

Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления (Ригби, Росс, Смит). По определению И.С. Кона буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Статистика зависит от того, что определяется как буллинг, если иметь в виду все издевательства, включая единичные факторы - 80%. Большая часть исследований сходятся на том, что от 15 до 25% всех детей участвовали в травлях либо как пострадавшие, либо как нападающие. От 8 - до 20 %в зависимости от исследований испытывали травлю несколько раз в неделю, от 24-44% - хотя бы однажды за последний год. Так, масштабное исследование 2011 г. показало, что из всех опрошенных в возрасте от 11 до 24 лет - 5,8% подвергались насилию. Из них 27,2% подверглись насилию со стороны учителей и 72,8 % - со стороны сверстников. От 9 до 25%сами участвовали в травле детей многократно или однократно.

***Можно выделить некоторые особенности буллинга:***

* ***буллинг*** асимметричен - с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.
* ***буллинг*** осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.
* ***буллинг*** подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.
* ***буллинг*** - 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, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших. С буллингом со стороны коллег или руководства могут столкнуться работники образовательного учреждения.

***Виды буллинга: прямой или скрытый.***

* ***Скрытый буллинг*** (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек
* ***Прямой буллинг*** включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.
* ***Сексуальный буллинг*** - это действия сексуального характера.
* ***Психологический буллинг*** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

***Разнообразие форм прямого буллинга:***

* ***вербальный буллинг***, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
* ***обидные жесты или действия*** (например, плевки в жертву либо в её направлении);
* ***запугивание*** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
* ***изоляция*** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
* ***вымогательство*** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
* ***повреждение и иные действия с имуществом*** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
* ***кибербуллинг*** как совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении в интернете, посредством мобильной связи. Намеренное и открытое агрессивное поведение в отношении другого человека он-лайн включает в себя сексуальные домогательства посредством интернета и распространение негативных сплетен. В кибербуллинге в основном участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки.

***В целом, выделяют следующие роли в процессе школьной травле:***

* Лидирующий нападающий (ребенок-агрессор)
* Дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру).
* Ребенок-жертва.
* Свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят).
* Свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону).
* Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Устойчивость роли ученика в структуре насилия зависит от структуры класса: чем она жестче, тем сложнее школьнику избавиться от своей роли. Закрепившиеся ролевые позиции в структуре насилия в младших классах часто сохраняются до окончания школы.

***Личностные характеристики участников буллинга***

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Как правило, дети и подростки, которые становятся обидчиками, - это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

Как уже отмечалось, практически любой ребенок или подросток может стать жертвой травли. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу или класс в середине года. Ребенок, который сильно отличается по любым признакам от других детей. Однако некоторые особенности детей увеличивают риск того, что ребенок может подвергаться травле.

***Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:***

* Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, она нередко кажутся грустными.
* Низкая самооценка и негативное представление о себе. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападок и травли.
* Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками, препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребенка о себе как закономерном объекте травли.
* Для мальчиков в определенном возрасте становится важной физическая сила. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребенка противостоять нападкам со стороны сверстников.
* Особенности внешности. Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придраться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.
* Особенности поведения. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.
* Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
* Нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по - девчачьи»).
* Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).
* Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

***2. Выявление и диагностика буллинга***

***A. В школе***

*Первичные признаки:*

* Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
* Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере
* Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить
* Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)
* Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят
* У ребенка есть следы -синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...)

*Вторичные признаки:*

* Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
* В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде
* Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
* Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
* Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет
* У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость
* Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

***В. Дома***

*Первичные признаки:*

* Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями
* У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

*Вторичные признаки:*

* Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время
* Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)
* Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти)
* Бояться или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство
* Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы
* Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет
* Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость
* Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки
* Требует или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»)

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

**3. Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов**

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

*Актуальные последствия:*

* ***Аффективные нарушения:*** снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
* ***Соматические нарушения***: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т.д
* ***Когнитивные нарушения*** - неустойчивость внимания, трудности

сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.

* ***Нарушение школьной адаптации:*** мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
* ***Поведенческие нарушения:*** агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
* ***Суицидные мысли и попытки.***

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым - это основные последствия травли для детского коллектива.

**4. Профилактика и предотвращение буллинга.**

***Общие компоненты программ:***

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях

2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению

3. Обучение учителей

4. Групповые занятия с детьми

5. Оказание помощи жертвам буллинга

6. Взаимодействие с родителями

7. Обычно любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем

8. Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

***Индивидуальные компоненты, которые варьируются от программы к программе:***

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, опросники для родителей, наблюдение). Обсуждение результатов сотрудниками школы, с детьми и родителями

2. Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.

3. Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу

4. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним «Библиотерапия» (использование на занятиях художественной литературы, посвященной буллингу)

5. Фильмы и наглядные пособия

6. Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли, т.п.

7. Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства

8. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики (KiVa)

9. Создание на базе школы команды специалистов по буллингу/анти- буллинговых комитетов (учителя, психолог/соц.работник, директор...)

10. Создание комитетов, в которых участвую дети, для разработки правил в отношении буллинга и мер для его преодоления

11. Создание линии доверия по вопросам буллинга на базе школы (или нескольких школ) (иногда сотрудники школ (Олвеус), иногда - дети, прошедшие подготовку (Шеффилд)

12. Регулярные встречи с родителями

13. Организация групп поддержки для детей-жертв травли, для родителей детей- жертв и дл для родителей детей-«агрессоров»

14. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами

15. Тренинги уверенного поведения для детей-жертв

***В отношении детей-«агрессоров»: наибольшая вариативность в подходах и методах:***

* Некоторые школы придерживаются системы жестких санкций и наказаний
* Во многих программах акцент делается на оказание своевременной

психологической помощи ребенку: индивидуальная и групповая работа

* Совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребенок-жертва травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней и т.д...
* В некоторых программах ведется активная работа с родителями
* Встречи всех детей-участников (жертвы, агрессора, других нападающих, и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом/социальным работником. Обсуждение ситуации, чувств ребенка-жертвы, возможных выходов из нее. (No-Blameapproach, Робинсон и Мэйнс)
* Последовательные индивидуальные встречи с ребенком-жертвой, ребенком- агрессором, с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе (метод Пикаса)
* Развитие навыков управления гневом (контроль импульсов): индивидуальная и групповая работа (спорная)
* Развитие навыков взаимодействия (индивидуальная и групповая работа)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://www.sexology.narod.ru/info18.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.sexology.narod.ru%2Finfo18.html).
4. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность неравнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины ипротивостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
5. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб.: Питер, 2001. С. 240-276.
6. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. - Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
7. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. - № 3. - С. 25-32.
8. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг

[Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа :[http://www.rusnauka.com/33\_NIEK\_2008/Psihologia/37294.doc.htm](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rusnauka.com%2F33_NIEK_2008%2FPsihologia%2F37294.doc.htm)

1. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: «Академия», 2000. - 528 с.
2. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
3. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.