

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПАВЛОВСКОЙ РАЙОН МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №10 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ЗАБАРЫ СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

Буллинг

Преподаватель психолог:

Максимовская М.В.

Цели и задачи

- Узнать что такое буллинг
- Рассмотреть группы буллинга
- Выявить особенности буллинга
- Цели буллинга
- Влияние буллинга на ребёнка
- Борьба с буллингом

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Прежде всего, буллинг — это попытка самоутверждения.

Травля — одна из главных проблем современной психологии и социологии.



Все виды буллинга можно поделить на две группы:

- **Прямая травля.** Это открытые издевательства над человеком: физическое насилие, оскорбления, причинение различных неудобств (например, когда дети прячут портфель или шапку одноклассника).
- **Косвенная травля.** Это скрытые и неявные способы издевательства: распространение слухов, попытки опорочить человека и рассорить его с коллективом, сокрытие от жертвы важной информации.

Прямая травля распространена в детской среде. Дети ещё не знают, что жестокость — это плохо, поэтому неприкрытое издевательство над сверстниками кажется им вполне нормальной моделью поведения. Взрослые предпочитают скрывать плохие поступки, поэтому в рабочих коллективах чаще встречается косвенная травля.

Для буллинга характерны следующие особенности:

Неравенство сил. Агрессоры обычно физически сильнее либо чувствуют своё превосходство за счет численности.

Также они могут использовать в качестве рычага для давления некоторые другие факторы, такие как наличие компромата или собственное влияние в коллективе.

Повторяемость. Обычно травля – это не единичный случай, а длящийся процесс. Если ребёнок не смог за себя постоять и стал жертвой буллинга, скорее всего, ему предстоит снова столкнуться с нападками.





Чаще всего агрессор, сознательно или бессознательно, преследует одну из следующих целей:

- демонстрация собственного превосходства, силы и влияния;
- стремление привлечь внимание к своей персоне;
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе;
- удовлетворение потребности в доминировании.

Беспричинная агрессия чаще всего является следствием неуверенности в себе. Своим агрессивным поведением человек пытается захватить инициативу, чтобы самому не стать жертвой более инициативного агрессора.



- Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.
- Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.
- Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста.

Влияние буллинга

При буллинге ребёнок приобретает физические и психологические признаки:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.



Как бороться с буллингом?

Несмотря на то, что психологи достаточно хорошо понимают, что такое буллинг и какова его природа, эффективного способа избежать травли в коллективе пока не существует. С этим постоянно сталкиваются не только школы, но и вузы и даже крупные компании, у которых буллинг в коллективе приводит к резкому снижению продуктивности.

К счастью, существуют способы достаточно эффективно противостоять буллингу. Если травля направлена на вас или на вашего близкого, следует выполнить несколько шагов:



1. Признать проблему.
2. Найти поддержку. Желательно иметь человека, которому можно доверить проблему.
3. Не давать агрессору желаемое.
5. Научиться говорить «Нет!».
6. Обзавестись «группой поддержки».
7. Развить уверенность в себе.
8. Исправить предмет травли.
9. Прекратить воспринимать травлю на свой счёт.

В целях профилактики и предотвращения буллинга в школе разработана система работы школьного психолога

- Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях;
- Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению;
- Обучение учителей, индивидуальная работа с классными руководителями, в классах которых есть дети «группы риска»;
- Групповые занятия с детьми;
- Оказание помощи жертвам буллинга через индивидуальные беседы, тренинги, привлечение специалистов;
- Взаимодействие с родителями;
- Обычно работа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.

Индивидуальная работа психолога

- Подробное исследование проблемы и ее распространенности. Обсуждение результатов сотрудниками школы, с детьми и родителями;
- Акцент на взаимоотношениях между детьми, между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе;
- Включение мероприятий по профилактике буллинга и сплочению классного коллектива в план воспитательной работы школы и классов: например, для вновь созданных классов традиционно организуется «веревочный курс»-игра на сплочение коллектива;
- Создание совместно с детьми свода правил в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним;
- «Библиотерапия» (использование на занятиях художественной литературы, посвященной буллингу);
- Фильмы и наглядные пособия;
- Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли, т.п.;
- Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства;

- Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать (школьный конкурс социальных видеороликов);
- Создание на базе школы комиссии по урегулированию конфликтов;
- Регулярные встречи с родителями;
- Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.



Улучшение психоэмоционального климата в коллективе путем профилактики психоэмоционального выгорания и профдеформаций:

- Тренинг «Психологические защиты», «Из конфликта – с позитивом», «Саморегуляция»;
- Информационные стенды: «Психическое здоровье», «Профдеформации»
- Сеансы цветотерапии, направление на снижение стрессового состояния, психологическую разгрузку.

Борьба с буллингом подразумевает комплексную работу над ситуацией. Человек должен признать проблему, поменять своё восприятие действительности, по возможности исправить реальные недостатки (если они присутствуют) и только после этого начать влиять на окружение. В некоторых случаях может потребоваться помощь квалифицированного психолога, который поможет человеку справиться с внутренними проблемами и стать более решительным.



Спасибо за внимание!

