

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Педагог-психолог ГБОУ гимназия №524
Кучинская Наталья Игоревна

Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то оказался свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть.



Сейчас мы выросли, стали родителями и профессионалами, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей или учеников. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Деление на команды
2. Написать на листах максимальное количество ответов на вопрос «Что такое буллинг?»
3. Обсуждение



унижение САМОУТВЕРЖДЕНИЕ нападки ОПУСКАНИЕ

ущемленность ТРАВЛЯ школа ЖЕРТВА агрессия троллинг моббинг
ЗАПУГИВАНИЕ оскорбления ДИСКРИМИНАЦИЯ психологическое насилие
целенаправленное преследование социальные сети НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

На сегодняшний день **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия:



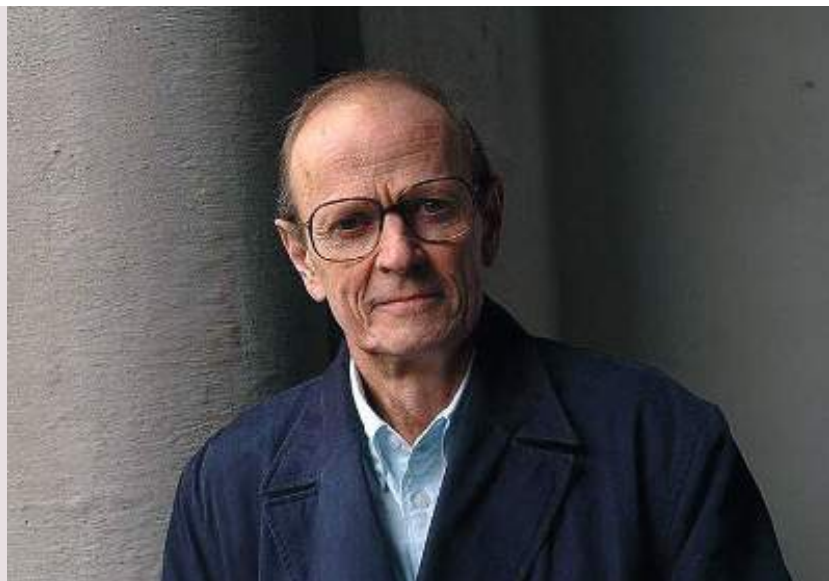
Последствия буллинга:

- ✓ Увеличение риск суицида среди подростков;
- ✓ Приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе;
- ✓ Снижается успеваемость;
- ✓ Возникают эмоциональные проблемы — повышается риск тревожного и депрессивного расстройств.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (школьная травля) ?

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство») – это регулярно повторяющееся, умышленное насилие в отношении человека, который не может себя защитить. В русском языке «буллинг» и «травля» – это слова синонимы.

В 1993 году норвежский психолог Дэн Олвеус дал ставшее общепринятым определение травли в детской и подростковой среде: «буллинг (травля) - это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы».



Дэн Олвеус

18.04.1931 – 20.09.2020

Шведско-норвежский психолог, профессор-исследователь психологии в Бергенском университете, Норвегия. Олвеус получил широкое признание как пионер в исследованиях буллинга.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ БУЛЛИНГА

Распространенность буллинга в РФ растет. Согласно результатам PISA, в России число детей, которые **становятся жертвами** школьной травли, составило **37 %** всех учеников.

Новикова М.А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах // Вопросы образования. 3№ .2021.



Ноябрь 2023 года: **жертвами буллинга в России** стали **57 %** детей и **70 %** учителей.

28 % учеников, которых травили, в будущем сталкиваются с психическими расстройствами, возникшими на фоне пережитого в детстве или подростковом возрасте абьюза.

Депутат Госдумы Яна Лантратова//О росте распространенности буллинга в школах.



ОТЛИЧИЕ БУЛЛИНГА ОТ КОНФЛИКТА

Травля (буллинг, моббинг) – это вид группового эмоционального и/или физического насилия. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнуто игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т. д., причем все это делается систематически, группой или агрессором при поддержке группы.



Конфликт

Существует предмет конфликта (какая-то ценность для сторон конфликта, материальная или нематериальная)

Вовлечены несколько детей (стороны конфликта)

Силы сторон конфликта равны

Может иметь положительные и конструктивные последствия

Конфликт не обязательно сопровождается насилием

Напряжение сторон в конфликте то нарастает, то затихает

Стороны осознают происходящее как столкновение, проблему

Травля

Отсутствует объективная причина травли (все сводится к индивидуальным особенностям ребенка, которого травят: «он нам не нравится, он не такой как мы»)

Вовлечен весь класс (каждый ребенок в классе занимает определенную позицию: агрессор, жертва, наблюдатель. Именно поддержка или безучастность наблюдателей делают травлю возможной)

Силы участников неравны (один ребенок противостоит групповой агрессии)

Имеет исключительно негативные последствия для всех участников

Травля- всегда насилие, намеренное причинение вреда другому ребенку

Напряжение у участников травли неуклонно растет, происходит эскалация насилия

Происходящее со временем начинает восприниматься участниками как «норма» и не распознается как насилие

ТИПЫ БУЛЛИНГА

Выделяют следующие типы буллинга:

Прямой (и физический, и вербальный);

Косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т.п.).

Прямой физический буллинг наиболее характерен для мальчиков, а косвенный и социальная депривация (потеря возможности удовлетворения основополагающих жизненных потребностей) - для девочек.

Мальчики значительно чаще принимают участие в буллинге, нежели девочки. При этом, особенно опасен, буллинг со стороны девочек. Мальчики, избирая какого-то ребенка «козлом отпущения», демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.

Вид

Что включает

Физический

Избиение, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки.

Эмоциональный (психологический)

Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствии других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Дискриминация. Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, срыва.

Экономический

Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества.

Кибербуллинг

Электронная травля, социальная жестокость онлайн - агрессивные действия с использованием электронных

КИБЕРБУЛЛИНГ

Кибербуллинг (cyberbullying), электронная травля (electronic bullying), социальная жестокость онлайн (online social cruelty) - это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием **электронных форм взаимодействия** и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить.

Использование телефона

Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения.

Съемка компрометирующих фото и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.

Использование E-mail

Рассылка злых и негативных сообщений.

Социальные сети

Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.

Распространение непристойного видео и фото.

Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека.

Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.

Видео-портал

Публикация в Интернете непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.

ОТЛИЧИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА ОТ БУЛЛИНГА?

Помимо черт, объединяющих буллинг и кибербуллинг, у последнего есть дополнительные специфические черты.

Непрерывность

Психологи считают кибербуллинг даже более опасным для психики, ведь он непрерывен. После ухода из школы или из двора ребенок может вернуться домой, отдохнуть, встретиться с друзьями или попасть в дружеский коллектив по интересам. Но телефон всегда с ним - и на этот телефон постоянно приходят сообщения и уведомления.

Масштаб

При цифровом преследовании травители нередко пытаются вовлечь новых людей - через распространение порочащих данных или аморальные действия в соцсетях под видом жертвы. Например, оставляют ее номер телефона на сайтах знакомств, иницируют обсуждение ее поведения или рассылают клеветническую информацию знакомым жертвы.

Анонимность

Наиболее характерная отличительная черта кибербуллинга. Часто агрессоры используют поддельные страницы (фейки), чтобы оставаться инкогнито. Анонимность порождает чувство безнаказанности, поэтому травители легко заходят все дальше и дальше, совершают поступки, на которые не отважились бы в реальной жизни.

КТО ЕСТЬ КТО В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА?



Кто	Сколько /%
Буллеры	19-20
Жертвы	11-15
Обе роли	2-3
Свидетели	55-88

От участия в процессе травли страдают ВСЕ: не только жертва.

Буллинг ухудшает социальный климат в любом сообществе, способствуя росту «молчаливого большинства».

ЧАЩЕ ВСЕГО ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА СТАНОВЯТСЯ ДЕТИ (по мнению психолога Дэна Ольвеуса):

Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе;

Не имеющие ни одного близкого друга, предпочитающие общение со взрослыми людьми;

Пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;

Склонные к депрессии и чаще сверстников думающие о самоубийстве.



КАК ПОБЕДИТЬ ТРАВЛЮ?

Очень сложно бороться с травлей, когда она уже происходит. Гораздо лучше её

ПРЕДОТВРАЩАТЬ!

КАК?

Наиболее эффективны в мировой практике программы именно по профилактике травли, а не те, которые работают с последствиями (предусмотрены наказания, штрафы).

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

Виды профилактики:

Профилактика первичная – исключение условий и возможностей развития буллинга.

Профилактика вторичная – своевременное выявление буллинга и принятие мер, препятствующих его распространению.

Профилактика третичная – работа по поддержанию антибуллинговых достижений после прерывания последних случаев буллинга в сообществе.

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА

Установить такие правила группы и построить такие взаимоотношения внутри группы, что травля станет невозможной.



Программа по профилактике буллинга может быть направлена на решение следующих задач:

- ✓ Снижение агрессивных и враждебных реакций;
- ✓ Оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- ✓ Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте; развитие толерантности, эмпатии.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРВИЧНАЯ

1. Вводная часть – набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основной этап – беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

3. Рефлексия – в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, впечатлениями и мыслями.



ПРОФИЛАКТИКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ

Лекции, беседы,
семинары для
педагогических
работников

Беседы, мастер-классы,
интернет-презентации
с воспитанниками

Консультации,
семейные просмотры,
мастер-классы
с родителями

Рекомендации

ДИАГНОСТИКА

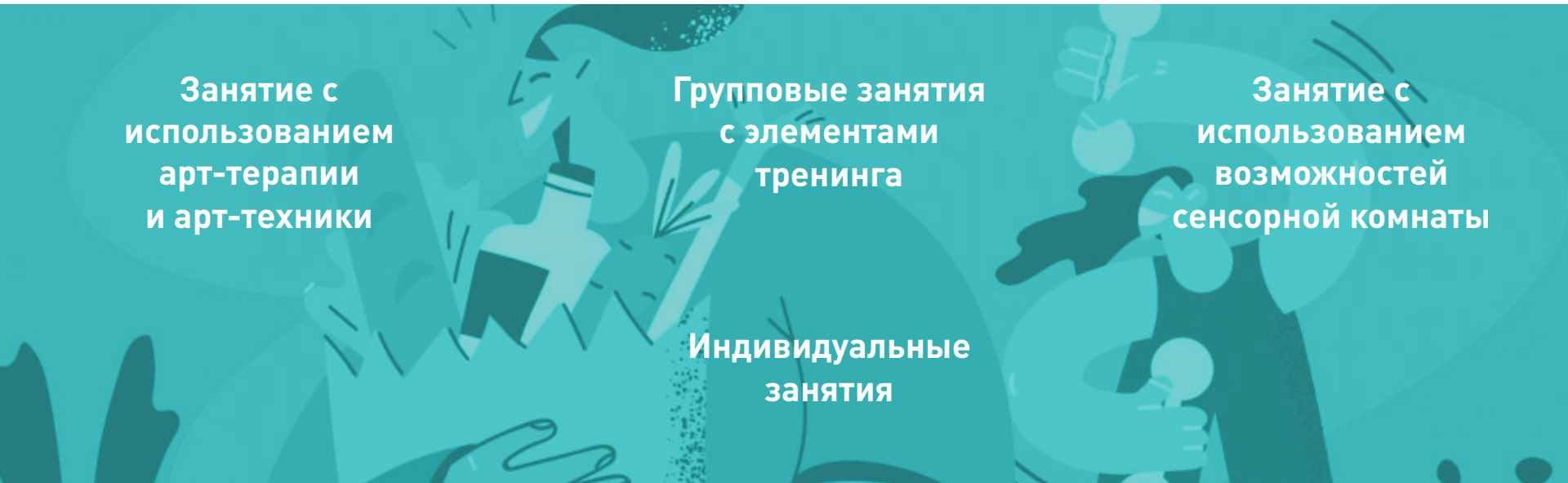
Диагностическая работа с младшими школьниками:

1. Социометрический опрос по выявлению буллинга в коллективах младших школьников;
2. Методика «Дерево» (изучение положения ребенка в классе);
3. Изучение самооценки личности («Лесенка», «Кружочки»);
4. Методика для отслеживания некоторых аспектов нравственного развития (Гильбух);
5. Методика «Мой класс»
(изучение удовлетворенности, сплоченности, конфликтности в классе);
6. Методика «Капитан корабля» выявление межличностных отношений
(автор Е.О. Смирнова);
7. Методика Рене Жиля (Изучение взаимоотношения ребенка в семье);
8. Диагностика тревожности (Прихожан);
9. Цветовой тест Люшера;
10. Диагностика агрессивности «Кактус»

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

Разработать **индивидуальные программы** работы с детьми (буллерами, жертвой), которая может корректировать поведение ребенка:

1. На позитив в окружающей среде, настраивать на успех, переживание неудач и противостоять стрессам;
2. Контролировать свои эмоции и различными способами их выражать без вреда окружающим;
3. Развивать коммуникативные навыки;
4. Снижать асоциальное поведение.



Занятие с
использованием
арт-терапии
и арт-техники

Групповые занятия
с элементами
тренинга

Занятие с
использованием
возможностей
сенсорной комнаты

Индивидуальные
занятия

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ



Антибуллинг — предотвращение и вмешательство

Программа для специалистов



Антибуллинг —

программа для преподавателей



Методическое пособие
для педагогов школ и школьных психологов

Людмила Петрановская



МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ



Методическое пособие НИУ
ВШЭ «Противодействие
школьному буллингу: анализ
международного опыта».

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

О ПРОГРАММЕ

КОМАНДА

СМИ

КОНТАКТЫ

ТРАВЛИ
NET

АНТИБУЛЛИНГОВАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ШКОЛ



Горячая линия поддержки
по вопросам травли

С 10:00 до 20:00 с понедельника по пятницу

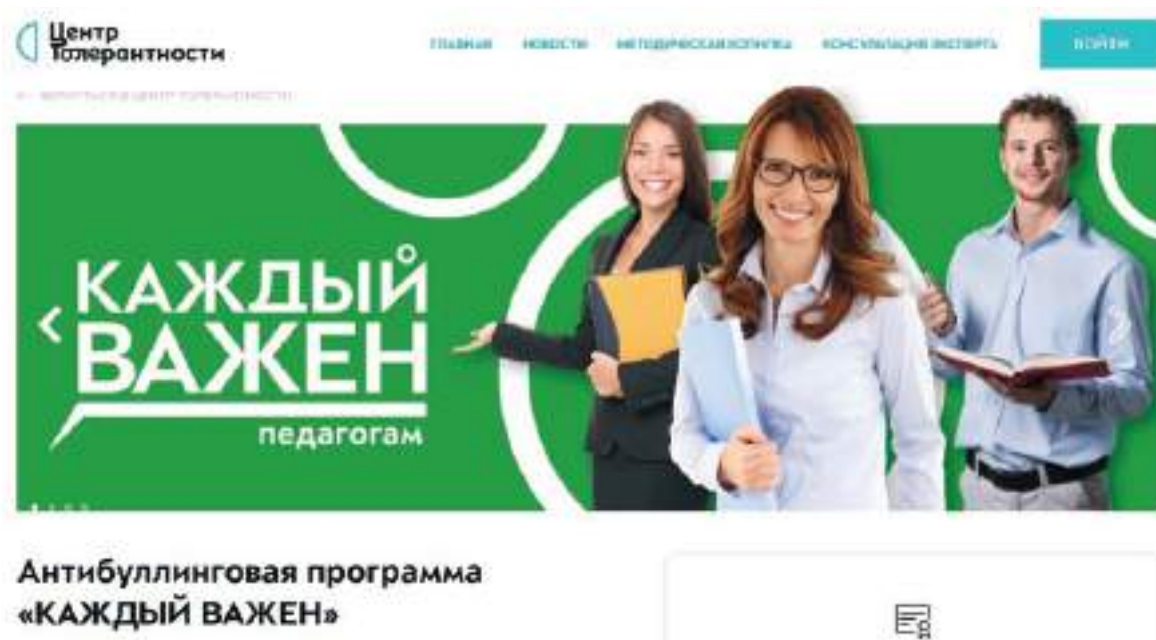
8 800 500 44 14

Электронная почта
info@zhuravlik.org

Социальные сети «Травли NET»

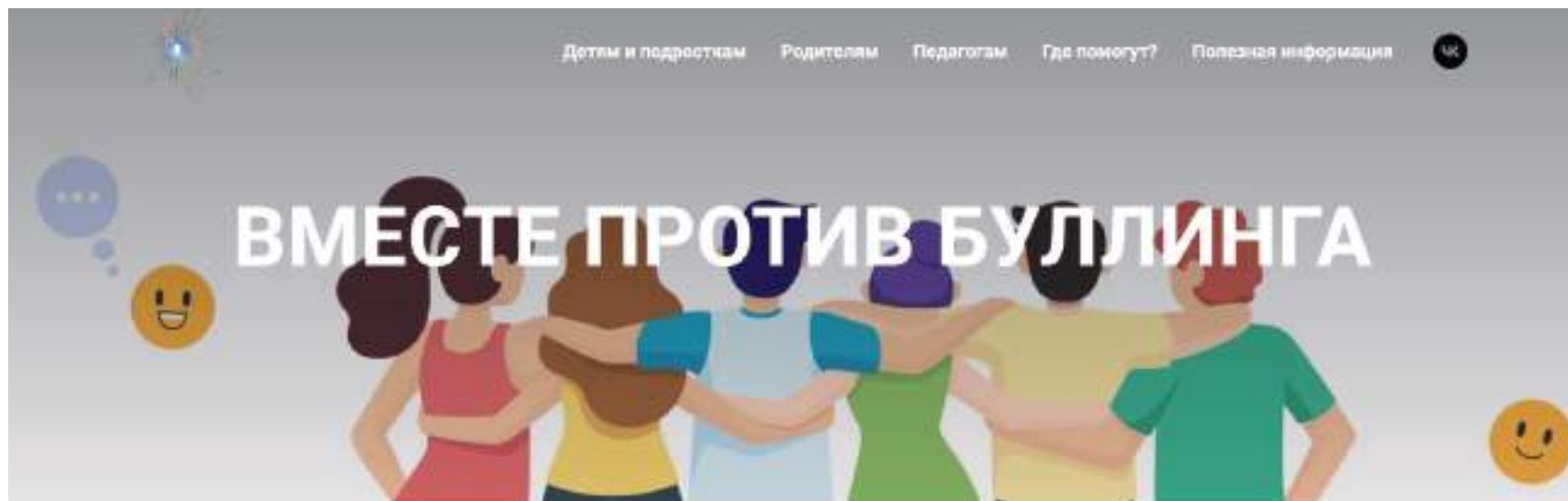


МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ



Проект запущен в апреле 2019 года. Программа проекта - это синтез международного опыта и российских реалий. Следуя международному опыту, программа направлена на укрепление в школе/классе ценностей, норм и правил, нетерпимых к проявлениям агрессии и насилия. Учитывая российские реалии, она адресована всем субъектам образования и рассматривает педагога как ключевого драйвера изменений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ



Травля, или буллинг

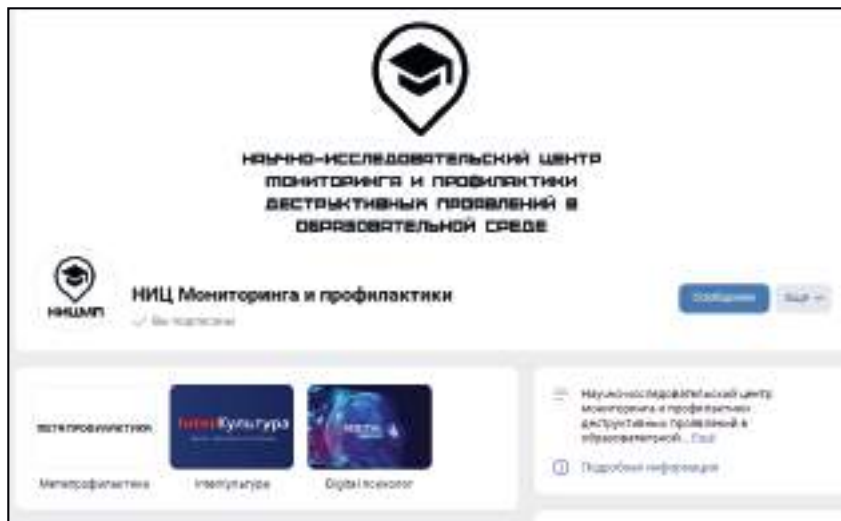
(от английского bullying - запугивание)
это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей.



Ссылка на онлайн-ресурс

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Профилактика травли в НИЦМП



<https://vk.com/nicmp>

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Таблица 1. Наличие элементов в различных программах противодействию травле

[illegible]

ШАГИ ПРОФИЛАКТИКИ

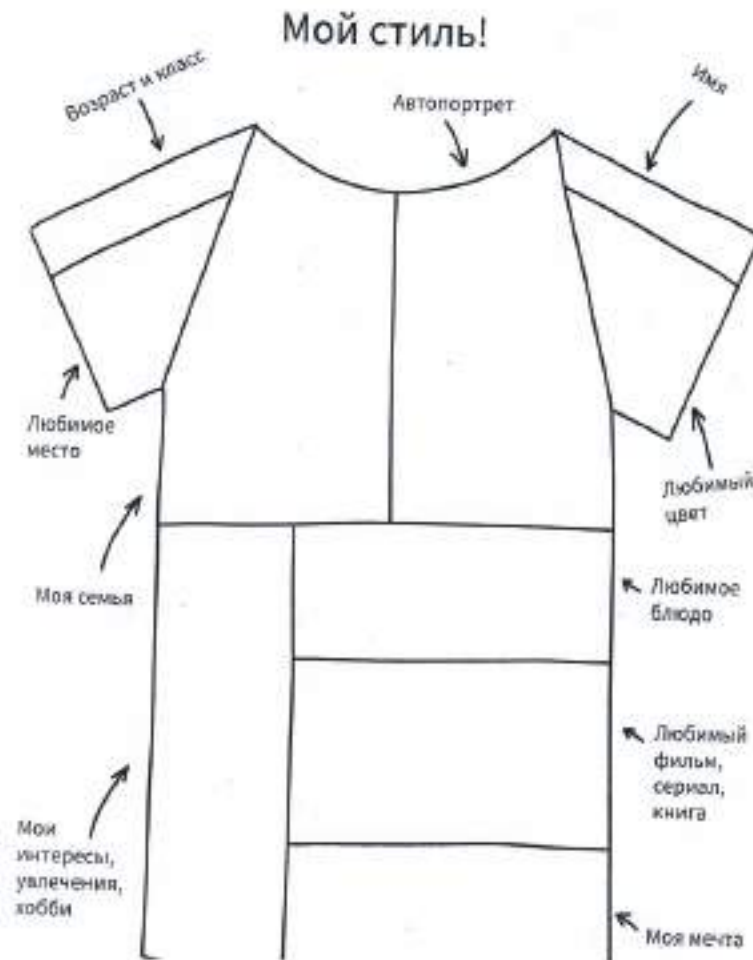
1. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно.

Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 30-20 минут раз в несколько недель (например, на классном часу или когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой.

Антибуллинговые плакаты и сообщения должны быть представлены в классе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до обучающихся.

УПРАЖНЕНИЕ

Изучение внутреннего мира ребенка, его ценностей.





Работа с игровым набором помогает ребенку осознать, что для него является важным и ценным; что происходит с ним, когда он этой ценности лишается, и как он может ее вернуть.

Игра учит преодолевать препятствия и страхи, наполняет силами и ресурсами для решения повседневных задач, развивает фантазию, воображение и творческий подход.



Расширение представлений о возможном поведенческом репертуаре в проблемных ситуациях, анализ его и рефлексия. Что свойственно мне? Какие чувства вызывает у окружающих то или иное поведение? Какое еще поведение возможно в подобной ситуации? Почему я этого не вижу / не хочу видеть / не могу увидеть? Какие-то из этих вопросов можно обсуждать прямо во время игры, какие-то могут стать предметом дальнейшей психологической работы.

для детей 10–6 лет;
для младших подростков (14–10 лет);
для подростков (от 14 лет).

УПРАЖНЕНИЕ

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

Управление «Ильда-Чувство»

[illegible]

Слова: *бува – бува* прості – для дітей в нападку в дитячому віці.

Важнейшим элементом в формировании и развитии системы менеджмента организации является создание организационной культуры. Организационная культура – это совокупность ценностей, норм, традиций, ритуалов, которые определяют поведение и действия сотрудников организации. Организационная культура влияет на эффективность работы организации, ее способность к инновациям и адаптации к изменениям. Организационная культура формируется в процессе взаимодействия сотрудников и руководства, а также в результате внедрения новых технологий и методов управления. Организационная культура является основой для построения эффективной системы менеджмента организации.

† From the Division of Endocrinology, Department of Medicine, University of California, San Francisco, California.

Я чувствую в своем теле:



Эта часть:



Нарисуй свое чувство:

Опиши свои чувства словами:

Работа с чувствами: формирование словаря эмоций, понимание своих и чужих чувств, развитие эмпатии.

iqzabika

Изучаем мимику

Зеркало на подставке

12 упражнений



Эмоциональное развитие

Пластинковые карточки

Карточки с заданиями





Игру можно использовать в индивидуальной и групповой психологической работе с детьми и взрослыми, а также в работе с семьей. В инструкции приводятся основные идеи и правила игр, в ходе которых дети и взрослые могут развивать умение выражать свои чувства словами и понимать эмоциональное состояние других людей. Игра расширяет эмоциональный словарь и создает ситуацию, в которой взрослые и дети могут разговаривать о том, что они чувствуют, когда и почему.





Дети вместе со взрослым погружаются в мир эмоций - делятся своими переживаниями, учатся называть, осознавать и различать оттенки чувств, понимать переживания других. Комплект содержит - 30 таблиц лото, 70 игровых карточек, книгу «Вместе переживаем и играем».



Brainy Trainy «Эмоциональный интеллект» учит ребёнка осознанно управлять своими эмоциями, определять психологическое состояние других людей и эффективно взаимодействовать с ними. Это ключевые компетенции для достижения личных целей и успеха в деловой сфере.



Каждый из нас с самого своего рождения начинает испытывать разнообразные эмоции. И чем старше мы становимся, тем более разнообразным становится их спектр. Но вот быстро распознавать и понимать эмоции других людей для нас не всегда возможно. А как насчёт того, чтобы научиться не только угадывать эмоции окружающих, но и управлять своими эмоциями, став настоящим мастером импровизации и нестандартного общения? Именно такими способностями вам поможет овладеть увлекательная настольная игра «Эмоциональный интеллект».

В комплекте: 135 карт эмоций, 30 карт-фраз, 4 маски, Буклет эмоций, 49 жетонов, 7 фишек-прищепок, Песочные часы, 7 нумераторов.



Отвечая на вопросы и выполняя задания на карточках, ребенок разовьет критическое мышление, узнает, что такое школьная травля и как отличать её от конфликта, научится противостоять агрессии и манипуляциям со стороны сверстников.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Беренов М. А., Беренова А.А.

Антибуллинг-навигатор: дорожная карта

по оценке ситуации и планированию работы
по противодействию и профилактике травли в коллективе

Вперед!
Делать мир
лучше!



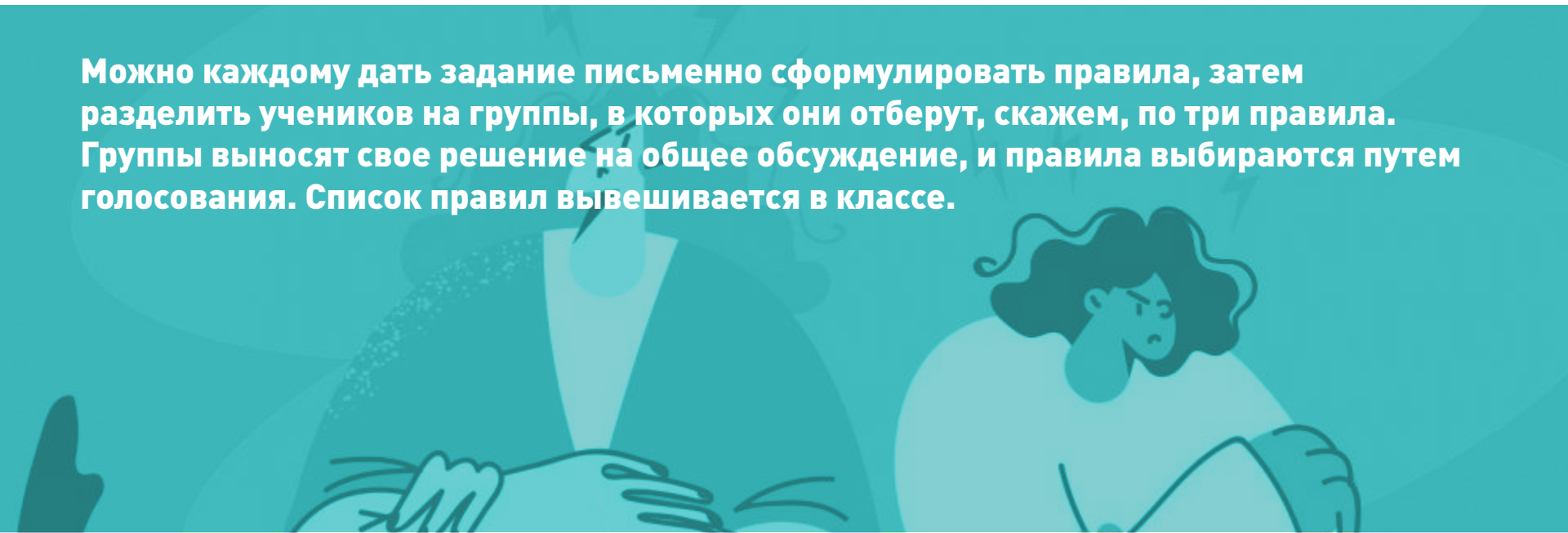
Пособие к консультациям, практическим занятиям и лекциям для специалистов

ШАГИ ПРОФИЛАКТИКИ

2. Установите и поддерживайте правила класса, направленные на профилактику травли.

Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет ученикам занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися.

Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.



3. Регулярно проводите тематические классные часы. Можно использовать для бесед время классного часа, занятия «Разговор о важном».

[illegible]

ШАГИ ПРОФИЛАКТИКИ

4. Организуйте просмотры фильмов, чтение отрывков из книг.

Обсуждение произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).

5. Создайте пространство для театральных постановок.

Класс может поставить спектакль о буллинге.

6. Проводите оценку распространенности травли.

Для учеников начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники. Важно также дать короткие опросники учителям и родителям.

7. Повышайте свои знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде.

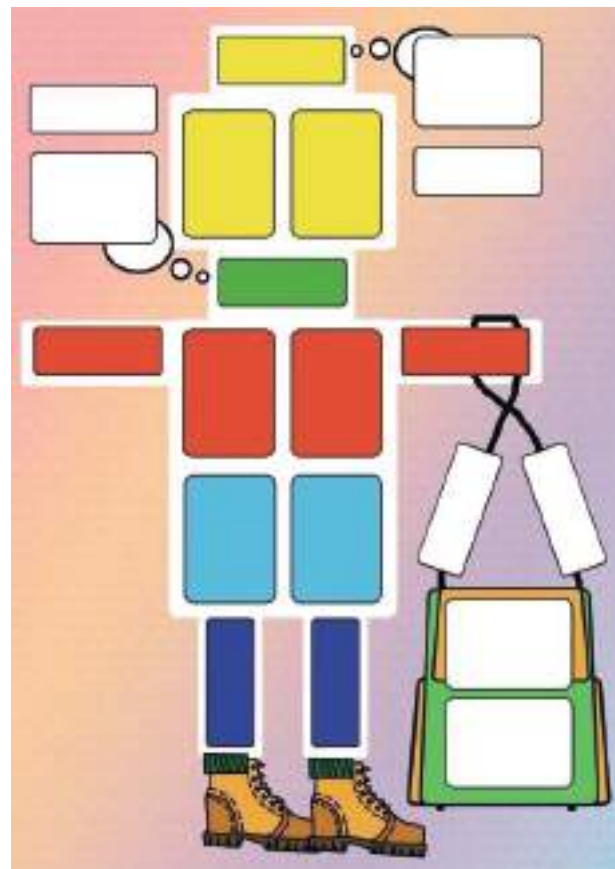
ШАГИ ПРОФИЛАКТИКИ

8. Проводите родительские встречи.

Возможные темы для обсуждения: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»



УПРАЖНЕНИЕ

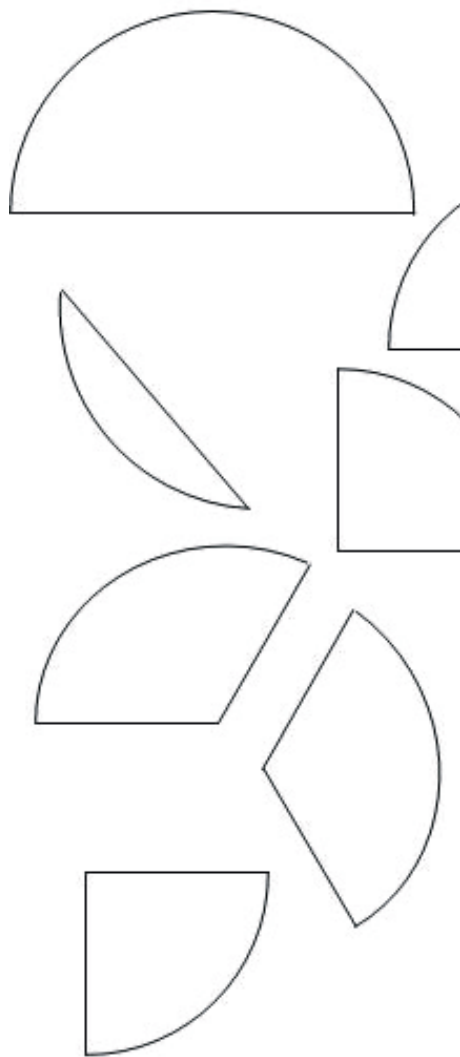


1



Работа с обидой. Создание пульта самоконтроля как инструмента саморегуляции

УПРАЖНЕНИЕ



Работа с группой. Развитие эмпатии. Игра «Разрезные круги»

Задача команды:

собрать из отдельных частей 4 полноценных круга.

Процедура (запрещено разговаривать во время игры!):

Для того чтобы собрать круги, члены команды должны меняться друг с другом. Обмен между двумя соседними участниками считается ходом. Ходы совершаются по кругу (по часовой стрелке): игрок предлагает сидящему слева от него одну из имеющихся у него деталей, тот

должен взять ее и взамен отдать одну из своих. Потом он поворачивается к тому, кто сидит слева от него, и тоже совершает обмен. Команда заканчивает игру, когда у всех ее участников на руках собранные целые круги.

Если у кого-нибудь из игроков уже есть собранный круг, а у других его еще нет, то игра не останавливается – процесс обмена продолжается, и в нем участвуют все, в том числе и тот, у кого круг уже собран. Этот процесс продолжается до тех пор, пока не будет достигнута цель.

Во время игры запрещено вмешиваться в работу другого – показывать ему, что делать, выполнять что-то за него, самовольно брать детали у другого участника, присоединять свою деталь к кругу другого участника и.т.п. Можно только дать другому человеку свою деталь или положить ее рядом с ним.



Эта игра - повод поделиться своими «психретами» друг с другом, внимательнее отнестись к своим и чужим ощущениям, особенностям характера, потребностям и желаниям. Особенно важно это для детско-родительских отношений.

В процессе игры участники начинают осознавать свои чувства и бережно к ним относиться, что редко удается в повседневной жизни. В силу возраста ребенку сложно видеть причины и последствия поступков, поэтому, играя, он учится осмысливать свое поведение, поведение других людей и сравнивать их с общепринятыми нормами.

Международный день борьбы с буллингом отмечается 4 мая по инициативе ООН, которая признала его проблемой всеобщего масштаба.



История возникновения так называемого Дня розовой рубашки положила начало всемирной борьбе против буллинга в школах. В День борьбы с буллингом проводятся акции, когда люди могут надевать розовую одежду как символ противостояния насилию. Проводимые мероприятия направлены на работу с детьми и взрослыми. В школах и образовательных учреждениях 4 мая рекомендуется проводить кампании с тематикой «Час против ненависти».

ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ

ТРАВЛЕ НЕТ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!