

Государственное учреждение образования
«Могилевский областной социально-педагогический центр»

Памятка для педагогических работников

Профилактика буллинга в учреждении образования



Насилие в УО – спланированные или спонтанные агрессивные действия, происходящие на его территории или в его помещениях во время занятий, перемен, по пути в него и обратно, а также на мероприятиях, проводимых образовательной организацией в другом месте.

Буллинг – регулярно повторяющееся насилие по отношению к человеку, который не может себя защитить. Буллинг – синоним «травля».

Каким может быть буллинг?

- *вербальный* – повторяющиеся словесные издевательства (оскорбления, обзывательства, обидные клички), запугивания, неуважительные высказывания, распространение слухов;
- *физический* – преднамеренное, повторяющееся нанесение физического вреда (толчки, пинки, подножки, удары и т.д.);
- *социальный* – изоляция, игнорирование, бойкотирование;
- *кибербуллинг* – травля при помощи электронных ресурсов;
- *вымогательства или повреждение имущества.*

Проблема не в пострадавшем! Проблема всего коллектива!

Любое насилие имеет негативные последствия для всех участников! Взрослые обязаны вмешаться!

Чек-лист «Как распознать буллинг?»
✓ Есть факт насилия
✓ Осуществляется намеренно
✓ Регулярно повторяется
✓ Обидчик «сильнее»
✓ Пострадавший не виноват

Отличия буллинга от конфликта

БУЛЛИНГ	КОНФЛИКТ
ДИСБАЛАНС ВЛАСТИ	РАВЕНСТВО СИЛ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАМЕРЕННО	ВОЗНИКАЕТ СПОНТАННО
ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ВИНОВАТ	ОТВЕТСТВЕННЫ ОБЕ СТОРОНЫ
ПОВТОРЯЕТСЯ	ДЛИТСЯ НЕДОЛГО
ПОСТРАДАТЬ МОЖЕТ ЛЮБОЙ	ЕСТЬ ОСНОВАНИЯ, ПРИЧИНЫ
МОЖНО ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТЬ	МОЖНО РАЗРЕШИТЬ

С чем еще легко перепутать буллинг? Буллинг не возникает из-за:

- непопулярности* – если с ребенком мало общаются одноклассники, но не применяют к нему насилие, и он чувствует себя в безопасности,
- шутливых обзывательств* – если все дети смеются над шуткой, и она никого не задевает,
- агрессивное поведение* – когда ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другому, но окружающие это не поддерживают и стремятся остановить.

Признаки буллинга

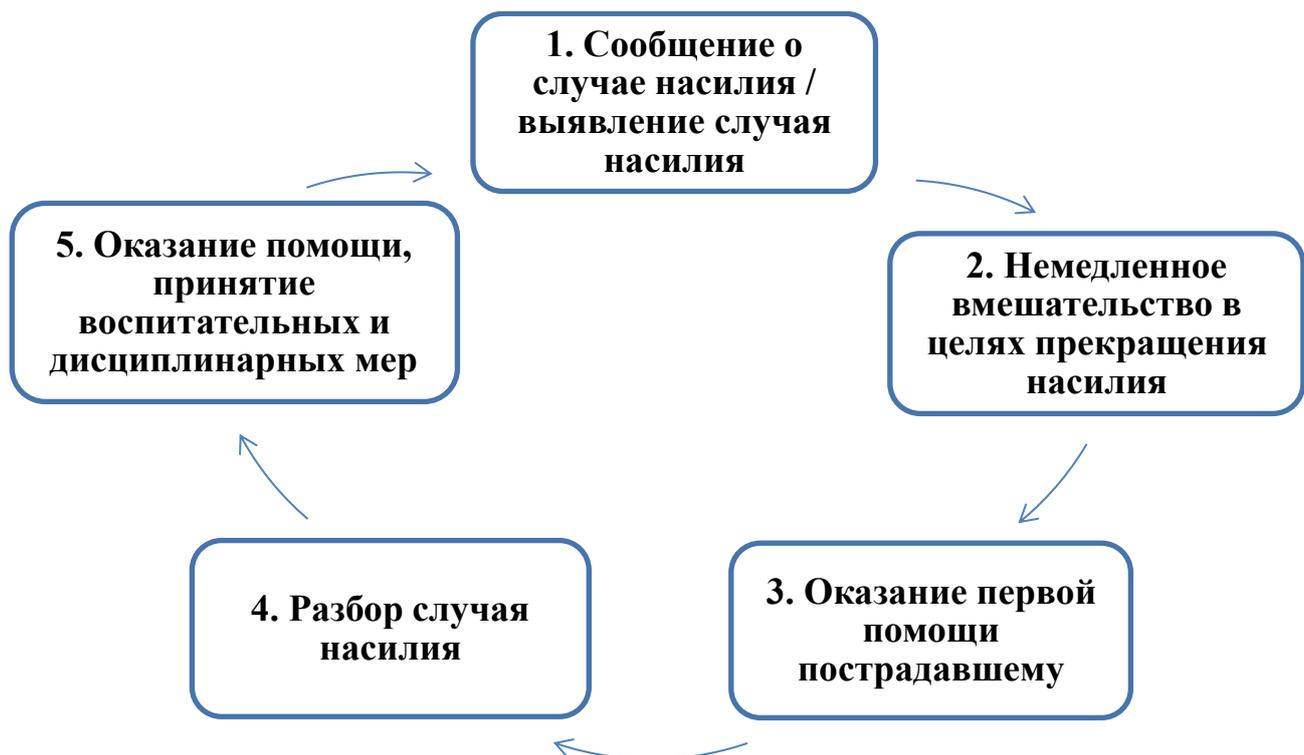
- ребенок без видимых причин становится замкнутым, мнительным, тревожным, у него повысилась раздражительность и утомляемость,
- ребенок начал болеть и жаловаться на боли в животе, груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит,
- ребенок часто проводит время на переменах в одиночестве,
- никто не хочет сидеть с учащимся за одной партой,
- ребенка регулярно высмеивают в недоброжелательной и обидной форме, его часто толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить,
- одноклассники берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят и т.д.

Диагностика буллинга	
Опросник риска буллинга «Опросник атмосферы в школе» (А.А. Бочавер, В.Б.Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалиниша, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)	<i>Определяются характеристики особенностей взаимодействия коллектива (небезопасность, благополучие, разобщенность, равноправие)</i>
Методика на выявление « <u>Буллинг-структуры</u> » (Норкина Е.Г.)	<i>Определяет роли, которые могут принимать в буллинге учащиеся: жертва, наблюдатель, защитник, инициатор, помощник</i>
« <u>Психологическая безопасность образовательной среды школы</u> » (И.А. Баева)	<i>Опросник состоит из трех частей: отношение к образовательной среде школы; значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими; защищенность от психологического насилия</i>
Анкета для детей по изучению буллинга « <u>Отношения со сверстниками</u> » (адаптация Кухтовой Н.В., Рык А.И.)	<i>Определяет учащихся, которые проявляют агрессию; систематически подвергающихся насилию со стороны сверстников; способных приносить пользу другим</i>
Дополнительно (углубленная психологическая)	
Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг-Андреева)	<i>Определяет уровни познавательной активности, тревожности, гнева</i>
Опросник «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П.Ильин)	<i>Методика для определения направленности агрессии на себя или на других</i>
Шкала личностной тревожности (Прихожан А.М.)	<i>Позволяет выделить области действительности, вызывающие тревогу. Форма А – 10-12 лет, Форма Б – 13-16 лет</i>
Опросник САН	<i>Определяется состояние самочувствия, активности, настроения респондента</i>
Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»	<i>Определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий</i>

Профилактика буллинга (мероприятия в учреждении образования)

- Информирование всех участников образовательного процесса по теме буллинга;
- Целенаправленная работа по формированию детского коллектива;
- Групповая работа с учащимися, направленная на развитие коммуникативных навыков, умения уважать другого человека;
- Индивидуальная работа с учащимися, направленная на развитие их умения конструктивно взаимодействовать с окружающими;
- Групповые беседы с родителями, направленные на профилактику и реагирование в случаях буллинга;
- Совместная выработка и принятие общих правил и традиций детского коллектива (с размещением в классе);
- Социально-педагогические и психологические тренинги для детей;
- Совместное обсуждение возникающих проблем.

План реагирования



Подробнее план реагирования представлен в Методических рекомендациях для педагогических работников по предупреждению, профилактике и устранению насилия в учреждении образования от 24.04.2024

Чтобы остановить буллинг необходимо участие и взаимодействие всех: родителей, администрации, педагогов и детей!

Есть различные эффективные технологии для профилактики и предотвращения буллинга, например «7 шагов к прекращению травли в детском коллективе» Л. Петрановской

Рекомендации педагогам:

В ситуации выявленного буллинга: сообщить администрации, действовать во взаимодействии с психологом, родителями.

Работа с детским коллективом:

- ✓ Создание общих ценностей и правил в коллективе,
- ✓ Обучение умению различать ситуации между собой: анализ кейсов, примеров из актуальных для ребят фильмов, сериалов и т.д.,
- ✓ Сила детей и подростков – критическое мышление!
- Обсуждаем •Анализируем •Подвергаем сомнению
- Не пугаемся! Страх мешает рассуждать!

Рекомендации учителю по профилактике буллинга в классе (школе)

- Для поддержания дисциплины используйте позитивный подход: формулируйте правила поведения в форме «как лучше делать», а не как «не надо» поступать.
- Поощряйте участие застенчивых и робких детей. Давайте им задания, в которых они смогут реализовать себя в полной мере и преодолеть себя. Совместная деятельность сплачивает коллектив.
- Отстающего ученика, или нарушающего дисциплину на уроке, можно посадить рядом с уверенным в себе, неагрессивным и имеющим авторитет. Не усиливайте изоляцию отвергаемых, сажая их отдельно.
- Подкрепляйте нужное поведение учеников посредством зрительного контакта, одобрительным кивком головы или улыбкой.
- Поощряйте желание учеников помогать друг другу.
- Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем ученикам и другим учителям.
- Не допускайте и пресекайте сами и со стороны других любые насмешки, обидные комментарии в адрес других людей.
- Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер. Критикуйте поступок и его последствия, а не ученика.
- Не пренебрегайте жалобами учеников. Абсолютно недопустимо говорить в ответ: «Хватит жаловаться!», «Сами разбирайтесь» и т.д.
- Если провинился один, то не стоит наказывать весь класс. Разберитесь в ситуации, кто виноват.
- Если ученик совершил проступок или попал в неловкую ситуацию, дайте ему шанс исправиться.
- Не противопоставляйте ученика коллективу. Не перехваливайте или не унижайте ученика за его способности.
- Поощряйте сотрудничество, а не соперничество.
- В коллективе, где есть отвергаемые ученики, при проведении командных мероприятий, распределите на команды самостоятельно заранее. Если есть изгои, избегайте соперничества, чтобы в неудаче не обвинили их.

➤ Подчеркивайте важность и ценность различий. Стоит обращать внимание на то, что все люди в целом и ученики класса в чем-нибудь отличаются друг от друга и именно это придает им неповторимость.

Рекомендации для родителей

«Как остановить травлю моего ребенка?»

Не только Ваш ребенок, но и Вы оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.

1. Доверительно поговорите с ребенком, согласуйте с ним план действий.

2. Ищите выход, а не разбирайтесь с обидчиком.

3. Сообщите об этом учителю, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним и психологом, педагогом социальным план по изменению ситуации. Донесите до администрации школы Ваше намерение отстаивать право на безопасность Вашего ребенка. Формулируйте проблему буллинга как проблему класса или школы, а не отдельных личностей.

4. Определите порядок действий для ребенка при столкновении с агрессией: говорить «стоп, мне это не нравится», обращаться за помощью, избегать потенциальной опасности, не отвечать на насилие агрессией, сохранять уверенность и помнить, что проблема не в нем.

5. Помогите ребенку обрести уверенность в себе: развивайте навыки общения и умения налаживать дружеские отношения, найти друзей.

6. Поддерживайте постоянную связь со школой. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.

7. Выражайте признательность, когда вы видите прогресс в достижении того, о чем вы договорились со школой.

8. Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.

Как я могу помочь своему ребенку обрести уверенность в себе?

1. Поощряйте вашего ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя комфортно.

2. Найдите совместные занятия с ребенком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер.

3. Общайтесь. Проявляйте интерес к приятным моментам его дня.

4. Проявляйте доверие к ребенку и его способности решать различные ситуации. В то же время, заверьте его, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить ребенка от любых издевательств в будущем.

Рекомендации для родителей, дети которых активно участвуют в травле других учеников:

1. Трезво оцените ситуацию, доверительно поговорите с ребенком.

2. Откажитесь от попыток силой и угрозами добиться прекращения жестоких действий со стороны вашего ребенка.

3. Объясните, что такое буллинг, обсудите последствия травли.

4. Помогите ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Прививайте мысли о недопустимости насилия.

5. Будьте примером для своего ребенка. Проводите больше времени вместе.
6. Контролируйте ситуацию, поддерживайте контакт с сотрудниками школы, при необходимости обратитесь за помощью.

Рекомендации для учащихся в ситуации буллинга

Что делать, если ты заметил, что в твоём классе кого-то обижают?

1. **Не оставайся в стороне.** Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.
2. **Расскажи взрослому, которому доверяешь.** Например, родителям, классному руководителю, школьному психологу или учителю.
3. **Вмешайся, если кого-то обижают.** Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратись за помощью к взрослым или другим ребятам.
4. **Поддержи пострадавшего.** Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что происходящее неправильно и недопустимо.
5. **Стань примером.** Дай понять агрессорам, что обижать других – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее.

Что делать, если тебя регулярно обижают?

1. **Расскажи о травле взрослому, которому доверяешь.** Поддержка и помощь взрослых – это главное оружие в борьбе с буллингом.
2. **Покажи, что тебе не нравится.** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
3. **Попробуй найти поддержку.** Скорее всего в классе есть ребята, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться. Нужно набраться смелости и поговорить с ними.
4. **Научись реагировать спокойно.** Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но помни, что слёзы, крики, злость, любая бурная реакция – это именно то, чего добивается обидчик. Без этого ему быстро станет скучно.
5. **Используй юмор.** Это хороший способ обезоружить обидчика и остаться в хорошем настроении.
6. **Пойми, что проблема не в тебе.** Что бы не случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью, ты помогаешь всему классу.

Что делать, если ты сам участвовал в чьей-то травле?

1. **Прекрати травлю.** Сразу же и навсегда. Необязательно становиться друзьями, нужно просто прекратить насилие. Другие участники травли могут тебя не понять, поэтому понадобится вся твоя смелость.
2. **Попробуй помириться.** Дай понять однокласснику, в травле которого участвовал, что ты поступал неправильно и больше не поддерживаешь такое поведение.
3. **Действуй по-другому.** Подумай, что заставляло тебя участвовать в травле: желание чувствовать себя важным, пользоваться популярностью или быть главным? Что хорошее ты можешь сделать, чтобы завоевать внимание?

4. Поговори со взрослым, которому доверяешь. Если ты злишься и считаешь, что кто-то заслуживает травли, поговори об этом со взрослыми. Вместе вы сможете решить, как лучше поступить в такой ситуации.

5. Стань примером. Объясни другим участникам травли, что буллинг – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что больше не будешь в этом участвовать.

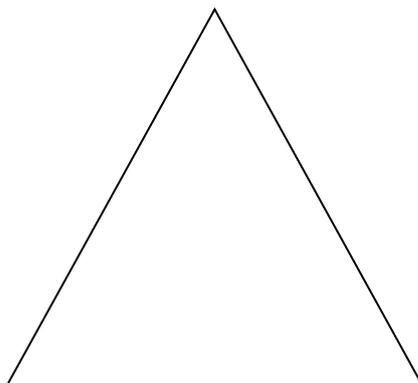
Практические инструменты по профилактике кибербуллинга

Треугольник поддержки:

психологический, правовой, технический компоненты

Права, правила
и ответственность

Эффективная поддержка
и коммуникации



Родительский контроль,
модераторы,
настройки приватности

Для ребят 8-11 классов актуальна связка с профориентацией, с будущим:
Мир будущего – цифровая среда.

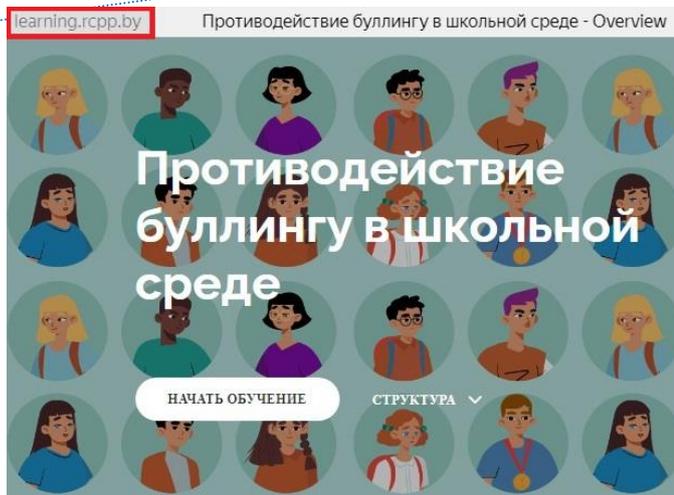
Цифровой след: что смотрим? Что пишем? Что скачиваем? Что и как комментируем? Как презентуем себя?

Для наглядного и практического **обучения подростков знаниям о буллинге и умению вести себя в ситуации буллинга** можно воспользоваться

Обучением на сайте *Республиканского центра психологической помощи:*

<http://learning.rcpp.by/>

На сайте доступным для подростков языком объясняется, что такое буллинг, имеются видеоролики, предлагаются примеры для определения ситуации буллинга и способов реагирования, даются рекомендации.



Также на сайте [Республиканского центра психологической помощи](https://rcpp.by/) можно найти рекомендации по теме буллинга для педагогов, родителей и учащихся:

<https://rcpp.by/>

