

Выходные данные публикации:

Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб.: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Ю.Б. Холодова

*Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района, Санкт-Петербург*

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности [14]. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления. Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли. Важность изучения проблемы буллинга вызвана высоким распространением конфликтов среди учащихся и высокими показателями агрессивного поведения подростков.

В процессе работы над данной темой мной было проведено исследование особенностей агрессивного поведения учащихся 7-8 классов, выборка составила 350 человек. Были получены следующие результаты. С приведенными ниже проявлениями агрессивного поведения со стороны своих одноклассников учащиеся сталкиваются неоднократно и постоянно:

29% постоянно сталкиваются с обзывательствами, 18% - с насмешками, 14% - с криками, т.е. с вербальной агрессией со стороны одноклассников. Они заявили о том, что постоянно сталкиваются с такими проявлениями в свой адрес, как распускание лживых слухов, принуждение к действиям помимо собственного желания, несправедливые насмешки, высмеивание особенностей внешности. Также часто встречаются проявления физической агрессии: подножки, толкание, манипулировании личными вещами. Тревожным фактором является наличие детей, которые по тем или иным причинам не принимаются классом, которые систематически сталкиваются с агрессией в свой адрес со стороны одноклассников. По данным исследования, в классе в среднем 10-13% таких учащихся, их можно отнести к жертвам буллинга.

К сожалению, приведенным данным не приходится удивляться: у подростков агрессия во многом является инстинктивной формой реагирования на конфликтную ситуацию при недостаточно развитых коммуникативных навыках и саморегуляции [3]. Конфликты – неотъемлемая часть современной жизни [7]. Возникновение конфликтов закономерно и неизбежно, так как спектр различий в современном социуме слишком широк. [5].

Когда мы можем говорить о том, что конфликт в классе зашел слишком далеко? Под буллингом понимается тип деструктивного конфликтного взаимодействия в группе при котором, обидчиком в отношении жертвы, не способной себя защитить, осуществляются длительные повторяющиеся насильственные действия. При возникновении буллинга в классе возникает буллинг структура — социальная система, включающая преследователей, их жертв и наблюдателей [8]. Социальная структура буллинга включает в себя следующих участников буллинга: преследователи, жертвы, помощники преследователей, защитники жертв, нейтральные участники. [13] Результаты эмпирического исследования

позволяют также выделить такую группу участников как “провоцирующие жертвы”.

Масштабность проблемы, широта ее распространения выдвигают на первый план вопрос о возможностях профилактики буллинга в образовательном учреждении. Речь идет не о полном преодолении буллинга, а о профилактике его наиболее опасных последствий. В данной статье я хотела бы скорее рассмотреть практический опыт работы с проблемой буллинга. Исследователи описывают следующие направления психологической профилактики:

- Создание условий недопущения буллинга (работа с педагогическим коллективом, коллективом учащихся).
- Скорейшее и грамотное прекращение стрессового воздействия на ребенка (индивидуальная работа, кризисная интервенция)
- Развитие навыков стрессоустойчивости, стратегий совладания с трудностями (тренинги, лекции) [13]

Учитывая то, что данная проблема сравнительно недавно привлекла внимание исследователей, общепринятой стратегии в этом деле нет, в нем есть определенные положительные результаты.

Самая эффективная перофилактическая программа предложена известным исследователем буллинга Д. Олвеусом в Бергене (Норвегия) 20 лет назад, она успешно применяется в Норвегии, где ей с 2001 г. придан статус приоритетной общенациональной программы. Эта программа основана на 4 базовых принципах, создание в образовательном учреждении условий, характеризующихся: [8]

- теплом, положительным интересом и вовлеченностью взрослых;
- твердыми рамками и ограничениями неприемлемого поведения;
- последовательным применением некарательных, нефизических санкций за неприемлемое поведение и нарушение правил,
- наличием взрослых, выступающих в качестве авторитетов и

ролевых модели.

Главная цель данной программы по мнению ее автора – изменить «структуру возможностей и наград» буллингового поведения, результатом чего является уменьшение возможностей и наград за буллинг (Олвеус 2005).

Многолетние систематические контрольные исследования показывают, что применение программы Олвеуса существенно, на 30-50 %, снижает число учащихся, подвергавшихся или подвергавших школьной травле.

Обобщая мировой опыт программ профилактики буллинга, можно выделить три основные группы методов профилактики:

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Анализ отечественного опыта, позволяет сформулировать следующие основные положения:

1. Направления работы на уровне ОУ:

- диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
- мероприятия, направленные на сплочение школьного сообщества

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

- консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
- программы повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

3. Направления работы с учащимися

- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с коллективом учащихся
- повышение уровня коммуникативной культуры учащихся
- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
- профилактика асоциального поведения школьников
- развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

В настоящее время все большее распространение получают техники групповой работы с детьми. Далее я расскажу об опыте профилактики буллинга в форме тренинговой работы на примере программы «От конфликта – к диалогу!». Если рассматривать проблему травли в контексте разрешения конфликта ненасильственными методами, то важной задачей учителя становится обучение подростков навыкам поведения в конфликте. Как показывает опыт психологического консультирования подростков, большинство подростков сталкивается с такими трудностями как: чувство одиночества; отсутствие друзей; сложность в установление контакта; отсутствие уверенности в общении. С учетом возрастных особенностей была составлена программа «От конфликта – к диалогу!».

Почему я выбрала тренинговую форму работы для достижения данной цели? В группе создается особая доверительная атмосфера, где каждый может высказать свое мнение, проявить себя, поделиться тем, что его беспокоит. Каждый участник может быть уверен, что он не столкнется с насмешками, упреками или соперничеством. Группа помогает подростку по-другому увидеть себя, является источником поддержки [9]. Таким образом достигается большая эмоциональная открытость и готовность к занятиям. В группе проще, чем в повседневной жизни, увидеть свои

привычные модели поведения, освоить новые навыки, а потом постепенно, перенести новый опыт в жизнь.

Цель программы: создание условий формирования навыков конструктивного поведения в конфликте у подростков

Задачи:

1. Формирование коммуникативных навыков
2. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции
3. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте

Объект: дети в возрасте 10-15 лет

Предмет: стратегии поведения в конфликте

Программа состоит из 12 занятий по 2 акад. часа (90 мин), занятия проходят 1 раз в неделю. Количество участников 8-12 человек. Программа адаптирована для двух возрастных групп: 10-12 лет и 13-15 лет. Программа состоит из 3 смысловых блоков: общение, эмоции в общении, поведение в конфликтной ситуации. На мой взгляд, работа именно по этим направлениям важна для того, чтобы ребенок смог более комфортно чувствовать себя в коллективе сверстников. Развитие коммуникативных навыков помогает снизить тревожность в ситуациях общения и преодолеть связанные с этим барьеры, чувствовать себя более уверенно и свободно в ситуациях общения. Далее большое внимание уделяется пониманию эмоций, своих и собеседника, способам выражения негативных эмоций социально приемлемым образом, развитию навыков саморегуляции. После приобретенного опыта групповой работы участники отрабатывают способы поведения в конфликтной ситуации на примере ролевых игр и упражнений.

Занятия включают информационный блок и практическую часть, нацеленную на развитие необходимых навыков и приобретение практического опыта. Теоретический материал преподносится в форме мини-лекций и групповых дискуссий. В практической части используются

приёмы сказкотерапии, игротерапии, арт-терапии, поведенческой терапии, ролевые игры и упражнения на снятие напряжения и развитие коммуникативных навыков.

Оценка эффективности проводится посредством контрольного психологического обследования поведенческих особенностей детей, с помощью диагностических методов: наблюдения, беседы с родителями. Участие в группе показывает тенденцию понижения тревожности в ситуациях общения, что помогает подросткам чувствовать себя уверенно в коллективе и лучше контролировать свое поведение. Повышается уверенность в своих силах. Конфликт перестает быть сложной ситуацией, которую возможно решать только силой, появляется уверенность в достижении своих интересов другими способами. Таким образом, снижается вероятность буллинга: у «агрессоров» пропадает «необходимость» достижения своих интересов посредством унижения других, появляются иные способы самореализации; подросткам со сложностями адаптации становится проще проявить себя и получить внимание сверстников. Можно добавить, что групповая психологическая работа является крайне востребованными среди подростков. Несмотря на то, что подобная работа является непривычной для большинства школьников, многие подростки отмечали, что общение в группе сильно отличается от общения в классе, оно более искреннее и доверительнее; дает возможность увидеть себя и товарищей по-новому.

Литература

1. *Аллахвердова О.В.* Медиация. Пособие для посредников. - СПб: СПбГУ, 1999. – С 15-17.
2. *Бандура А., Уолтерс Р.* Подростковая агрессия. - М.: Апрель

пресс, 2010. – 211 с.

3. *Бреслав Г.Э.* Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб: Речь, 2006. – 321 с.

4. *Гришина Н.В.* Психология конфликта. - СПб: «Питер», 2000. – 301 с.

5. *Кон И.С.* Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006. - № 11. - С.15-18

6. Конфликтология / под ред. А. С. Кармина. - СПб: Лань, 2000. – 254 с.

7. *Лэйн Д.А.* Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: РГ и Т, 2001. – 156 с.

8. *Макшанов С.И.* Психология тренинга. СПб: Речь, 1997. – 124 с.

9. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Питер, 2000. – 332 с.

10. *Реан А.А.* Агрессия и агрессивность личности.// Психологический журнал. – СПб, 1996. -№5. С. 3-18.

11. *Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М.: Мир, 1994. – 211 с.

12. *Руланн Э.Г.* Как остановить травлю в школе. Психология моббинга, М.: Генезис, 2012. — 264 с.

13. *Эриксон Э.* Идентичность: Юность и кризис. М.: Флинта, 1996. – 346 с.