

# ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

В.В. СЕДЫШЕВ, РУКОВОДИТЕЛЬ РМО ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
Г. НОВОСИБИРСКА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МБОУ СОШ № 155

# ФЕНОМЕН НАСИЛИЯ

- Насилие включает физическое, психологическое и эмоциональное причинение вреда. Его формы могут быть разными: физическое, сексуальное, эмоциональное, буллинг. Последствия насилия могут быть глубокими и долгосрочными, влияя на физическое и психическое здоровье.
- С насилием невозможно справиться в одиночку.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ БУЛЛИНГА

- Буллинг – это нежелательное, агрессивное поведение среди детей школьного возраста, которое включает в себя реальный или воспринимаемый дисбаланс силы. Поведение повторяется или имеет потенциал повторяться со временем. Дети, которые подвергаются буллингу, и тех, кто занимается буллингом, могут иметь серьезные, долгосрочные проблемы.

## ФОРМЫ БУЛЛИНГА. ВЕРБАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ

- Может включать в себя насмешки, оскорбления, неприемлемые сексуальные комментарии, угрозы причинить вред

## ФОРМЫ БУЛЛИНГА. СОЦИАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ

- Может включать в себя исключение кого-то намеренно, говорить другим детям, чтобы они не дружили с кем-то, распространение слухов о ком-то, унижение кого-то публично

## ФОРМЫ БУЛЛИНГА. ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

- **Может включать в себя удары, пинки, щипки, плевки, подножки, толчки, взятие или разрушение вещей кого-то, или грубые жесты руками**

## ФОРМЫ БУЛЛИНГА. КИБЕРБУЛЛИНГ

- **Жертва подвергается угрозам, домогательству или другим вредоносным действиям через использование электронных технологий, таких как мобильные телефоны, электронная почта, социальные медиа или текстовые сообщения. Он характеризуется использованием цифровых платформ для атаки и унижения жертвы**

# ТРАВМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

- Физические последствия травмы
- Эмоциональные (страх, гнев, печаль и горе, стыд)
- Психические последствия травмы (тревога, депрессия, ПТСР)
- Социальные последствия (нарушение взаимодействия, изоляция)
- Академические проблемы (снижение успеваемости, потеря мотивации, организация времени)
- Перспективные проблемы (межличностные отношения, трудности в карьере, самонепринятие)



## НАПРАВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ

- Психотерапевтические направления: психодинамическая терапия, гештальт-терапия, гуманистическая, экзистенциальная, **КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ.**
- Задачи: проработать негативные эмоции, развить адекватные стратегии совладания и преодолеть травматические воспоминания

## НАПРАВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ

- Арт-терапия.
- Арт-терапия предлагает жертвам возможность выразить свои эмоции, опыт и травматические события через художественные формы. Это особенно полезно для тех, кто испытывает трудности в выражении своих чувств и опыта словами.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ

- Медитация и осознанность.
- Практика медитации и осознанности может помочь жертвам насилия и буллинга сосредоточиться на настоящем моменте, снизить тревожность и улучшить эмоциональное благополучие.

# НАПРАВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ

- Медитация и осознанность. Преимущества.
- **Снижение тревожности (улучшение осознанности, регуляция дыхания, принятие и устойчивость, отстранение от негативных мыслей)**
- **Улучшение эмоционального благополучия (увеличение осознанности эмоций, регуляция эмоций, снижение страдания, развитие резилентности)**
- **Расширение осознанности (восприятие тела, наблюдение за мыслями, распознавание эмоций)**
- **Интеграция травматического опыта (принятие опыта, самосострадание, прощение, создание благополучного будущего)**

# ПОДХОДЫ В РАБОТЕ

**Социальная  
компетентность  
учащегося**

**Работа в  
классе**

**Семейная  
система**

**Социальная  
среда**

# ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

- «ОПРОСНИК АТМОСФЕРЫ В ШКОЛЕ», ОРБ
- ОПРОСНИК УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ БАССА-ДАРКИ
- Социометрия (Дж. Морено)

# ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Методика	Направленность
«Шкала реактивной и проактивной агрессии»	Агрессия
«Что такое хорошо - что такое плохо»	Уровень сформированности нравственных представлений
Тест тревожности (Р.Тэммл)	Тревожность
Методика Т. Дембо - С. Рубинштейн	Самооценка
«Каков ребенок во взаимоотношениях с окружающими людьми?» (Бабаева Т.И.)	Коммуникативные качества

# ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Методика	Направленность
«Шкала эмоционального отклика»	Эмпатия
«Индекс толерантности»	Толерантность
«Описание поведения в конфликте К. Томаса»	Способ поведения в конфликте
Диагностика принятия других (по шкале Фейя)	Степень принятия индивидуальности окружающих людей
Методика диагностики общей коммуникативной толерантности В.В. Бойко	Толерантные и интолерантные установки личности



# ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Методика	Направленность
Тест склонности к риску (К. Левитин)	Склонность к рискованному поведению
«Интолерантность-толерантность» (Л. Г. Почебут)	Толерантность и интолерантность как черты личности
«Склонность к девиантному поведению»	Выраженность дезадаптации



# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА. ПРИНЦИПЫ

- Совладать психологу с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка;
- Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии;
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего;
- Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется;
- Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести;
- Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о травле в школе»

# РАБОТА НАД СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТЬЮ

- 1. Совместное рассмотрение социальной среды ребенка.
- 2. Анализ процесса взаимодействия ребенка со сверстниками.
- 3. Изучение внутреннего мира ребенка
- 4. Оценка социальных навыков ребенка и выявление его слабых сторон.
- 5. Формулирование конкретных задач и построение программы по развитию социальных навыков

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА. РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1. Занятие активной деятельностью
- 2. Найти какую-то группу по душе
- 3. Расширить круг знакомства
- 4. Новый вид деятельности
- 5. Разубедить в мести
- 6. Помочь относиться к травле безразлично (как к плохой привычке людей)
- 7. Научить распознавать собственные эмоции
- 8. Обсудить техники совладания
- 9. Поддержать креативные идеи в выражении чувств (нарисовать, спеть)
- 10. Говорить о перспективах дальнейшей жизни
- 11. Ведение дневника хороших вещей

# РАБОТА С КЛАССОМ И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДОЙ

- Ресурсы портала ТРАВЛИ НЕТ
- Профилактические тренинговые занятия по коррекции буллинга:
  - 1) Погружение в проблему
  - 2) Самопознание
  - 3) Образ «Я»
  - 4) Ответственность
  - 5) «Я и другие»
  - 6) Поведение при конфликтах
  - 7) Толерантность
- Изучение памяток и пособий
- Фильмы и литература
- Размещение плакатов

# ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ

- *1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*
- *2. Занять ясную позицию.*
- *3. Разговор с классом.*
- *4. Проинформировать педагогический коллектив.*
- *5. Пригласить родителей для беседы.*
- *6. Программа шефства.*

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АВРААМ Я. ПОЧЕМУ СО МНОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ-ИЗГОЯМ. М.: «ГЕНЕЗИС», - 2020. – 232.
2. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПРО БУЛЛИНГ. / ПОД ОБЩ. РЕД. А.А. РЕАНА.- ТУЛА: ИЗД-ВО «НИУ ВШЭ», - 2019. - 34.
3. РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО БУЛЛИНГ. / ПОД ОБЩ. РЕД. А.А. РЕАНА.- ТУЛА: ИЗД-ВО «НИУ ВШЭ», - 2019. - 34.
4. РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА. / ПОД ОБЩ. РЕД. А.А. РЕАНА.- ТУЛА: ИЗД-ВО «НИУ ВШЭ», - 2019. - 34.
5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА- ПСИХОЛОГА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ БУЛЛИНГА В ШКОЛАХ ТУЛЬСКОГО РЕГИОНА: ГЕНДЕРНО- ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ /ПОД ОБЩ. РЕД. К. С. ШАЛАГИНОВОЙ.- ТУЛА: ИЗД-ВО «ГРИФ И К», - 2014. - 237.
6. ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ «СПРАВОЧНИК ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА. ШКОЛА»

С УВАЖЕНИЕМ, СЕДЫШЕВ В.В.

VVS007@YA.RU