

Консультация «Буллинг СТОП!»

Цель: помочь кураторам учебных групп колледжа вывить и остановить буллинг в среде подростков.

Травля (буллинг) – 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. Таким образом, есть три составляющие травли: насилие в той или иной форме, систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека, или групповое действие, или действие при поддержке группы.

Травля – групповое явление, это одна из форм поведения группы. Дети в подростковом возрасте проходят стадию освоения принадлежности группе. Им надо научиться быть членом группы, «своим среди своих», освоить групповую иерархию, научиться быть полезным группе, соблюдать групповые нормы и правила. Но учебная группа имеет характерные особенности. Во-первых, группа, созданная «сверху»: учащиеся не выбирали быть друг с другом, их так распределили для удобства процесса обучения. Во-вторых, это группа, не имеющая общей позитивной цели. Каждый учится сам за себя, нет никаких общих для группы побед и поражений, нет того, чем все смогли бы заниматься, вместе координируя усилия и договариваясь о распределении ролей. К примеру, если обучающиеся организованно сбегают с занятий, это будет проявлением хорошей групповой сплоченности и эффективной координации усилий, но вряд ли понравится педагогам и родителям. Никто не слышал о травле в кружке робототехники или театральной студии. Там, где подростки собираются в группу добровольно и где они объединены общей увлекательной деятельностью, групповая динамика будет позитивной, даже конкуренции и конфликты в такой группе скорее будут работать на общий успех. Группа, которая не выбирала быть вместе и у которой нет общей позитивной цели, испытывает внутренний конфликт: есть потребность в сплоченности, а повода для сплочения нет. Такая группа может открыть для себя буллинг как повод к сплочению. Оказывается, можно сплотиться ПРОТИВ кого-то, и, издеваясь над ним, почувствовать единство, принадлежность, чего и требуют задачи возраста. Таким образом, травля – проблема группы, проявление групповой динамики. К сожалению, подростковые коллективы оказываются перед ней беззащитны, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе.

Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Кто может быть ответственным? Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры, то есть куратор. Кроме куратора действия по ликвидации последствий и профилактике буллинга активно поддерживает руководство учебного заведения. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает учебная группа, тем быстрее разрешается

проблема. Педагог – психолог помогает куратору разработать стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы. Педагог-психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией. Он может после преодоления травмы провести со студентами занятия для сплочивания группы. Но все это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит куратор.

Для того, чтобы остановить буллинг, куратору совместно с группой необходимо пройти следующие этапы:

1. Называем травлю травлей. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно. Учащиеся должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо. Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

2. Даём однозначную оценку. Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

3. Обсуждаем буллинг как проблему учебной группы. Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Особенно – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы»,

которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

4.Актуализируем моральный выбор. Результат не будет прочным, если подростки просто примут к сведению формальные требования взрослого. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. Например, можно вспомнить сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. В ходе обсуждения каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Хорошо задать вопрос «Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?»).

5.Формулируем позитивные правила общения в группе. До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив обучающимся прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе. Достаточно просто вместе со студентами сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и со студентами тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

6. Поддерживаем позитивные перемены. Куратор группы, ведущий профилактическую деятельность, должен регулярно спрашивать, как дела, что удастся, что трудно, чем помочь. Можно делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т. д. Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

7. Гармонизируем иерархию в группе. На следующем этапе пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, походы в кино и театры, выставки, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее. Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание

ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Помните! Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа!

Профилактика буллинга и моббинга в колледже

Буллинг и моббинг – травля, физическое и психологическое насилие. Травля — действительно серьезная социальная проблема и имеет очень плачевные последствия. В большинстве случаев упоминается лишь один тип травли – травля ребенка сверстниками, гораздо реже упоминается учительский буллинг – травля ребенка педагогом. Надо понимать, что не бывает коллективов без конфликтов. Ссоры, недопонимания, обиды – все это обязательная составляющая любого детского и, тем более, подросткового коллектива. Конфликты возникают как между учащимися, так и с педагогом – например, учащийся списывал, а наказали не того. Конечно, в жизни каждого учащегося бывали случаи, когда педагог повышал на него голос, а одноклассники за что-то обижались. Все это – совершенно нормальные и обыденные ситуации, которые быстро находят разрешение и не создают серьезных проблем для участников конфликта. Нужно отличать конфликт от буллинга и моббинга.

Буллинг и моббинг:

1. Это негативное и агрессивное поведение. Насилие может быть в любой форме – и физической, и психологической. К физическому насилию можно отнести шлепки, удары, толчки, подзатыльники. Психологическое насилие заключается в унижении, высмеивании, давлении на жертву.
2. Оно происходит регулярно. Один конфликт – это не травля. Травля происходит постоянно, регулярно, она не зависит от изменяющихся внешних условий, в отличие от обычных ссор. Это ежедневное, тяжелое насилие.
3. В этих отношениях участники находятся в неравных условиях, один из них наделен властью. В обычных конфликтах участники равноправны, а при буллинге и моббинге всегда есть жертва и насильники. Если говорить о травле среди одноклассников, то преимущество всегда у лидеров группы, у группы подростков. В отношениях педагог-студент, разумеется, преимущество у педагога, так как он наделен властью официально.
4. Это поведение умышленное. Случайная ссора, внезапно вспыхнувший конфликт — это обычная ситуация. Буллинг и моббинг — умышленная, целенаправленная травля, когда ситуации с насилием не только происходят регулярно, но нередко и тщательно планируются. Жертвой травли может стать любой ребенок, но в группе риска дети, которые отличаются от большинства: лишний вес, наличие очков, слишком высокий рост или рыжий цвет волос, отличное от остальных материальное положение семьи, желание ребенка хорошо учиться, наличие у ребенка приемной семьи.

Выделяют несколько видов нападок:

- нападки на социальный статус (Нищоброд!)
- нападки на коммуникацию (Шепелявая! Кортавая!)
- угроза применить насилие и применение насилия
- нападки на социальные связи (отношения)
- нападки на внешность (Толстая!)

Наиболее распространенные акты буллинга и моббинга:

- негативные разговоры о ком-то за его за спиной
- распространение слухов и лживых сведений
- обзывание и придумывание обидных прозвищ
- выставление в смешном виде
- унижающие и обесценивающие взгляды и жесты
- передразнивание
- объявление глупым («дураком»)
- не позволение сказать свое слово, ответить
- изоляция от остального классного сообщества (бойкот)
- отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды
- необоснованные обвинения
- пинки, удары
- шантаж, вымогательство
- сексуальные домогательства

Прямой, активный буллинг и моббинг:

- дразнить
- угрожать
- обесценивать
- оскорблять
- унижать
- компрометировать
- преследовать, причинять неприятности, мучить

Непрямой, пассивный буллинг и моббинг:

- вредить репутации
- распространять слухи
- отбирать личные вещи и портить их

Особо жестокий буллинг и моббинг:

- Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.
- Деяния, граничащие с уголовно наказуемыми.

Часто ситуации буллинга возникают вследствие целой совокупности факторов:

1. Искусственно собранная группа. Сами дети не выбрали оказаться в данной группе, а также не могут добровольно из нее выйти. Группа не отвечает интересам ребенка, ребенок сам не выбирает деятельность. Буллинг мало вероятен в ситуации, например, кружка по интересам или даже дворовой

компании, ведь ребенок занят тем, что интересно ему, и может в любой момент покинуть группу. То есть практически все ученические коллективы оказываются так или иначе в зоне риска.

2. Позиция педагога. Чаще всего травля зарождается на глазах педагогов. По какой-то причине педагоги не пресекают детскую жестокость, а, возможно, и неосознанно в чем-то поддерживают издевательства над, например, неудобным ребенком, ситуация продолжает набирать обороты.

3. «Некомфортно в группе». Часто буллинг начинается в группах, в которых недостаточно механизмов для регулирования правил. Кому-то из детей необходимо чувствовать свое влияние на группу, отслеживать свой статус в группе, кому-то важно, чтобы были понятно, что происходит и какая-то предсказуемость.

4. Насилие в семье агрессора. Ребенок, который в своей семье оказывается «под ударом», находится в стрессовой ситуации. Часто дети, которые оказываются агрессорами и причиняют боль другим — в своей семье терпят насилие и унижение. Для того, чтобы заниматься профилактикой буллинга, достаточно того, что у вас есть учебная группа.

Вот какие способы можно использовать для улучшения атмосферы в группе:

1. Командообразование. Занятие на командообразование может провести педагог- психолог или приглашенный специалист. Взрослый берет на себя ответственность и собирает группу, учит ребят кооперироваться для достижения общих целей. Желания лидеров группы быть в центре внимания может быть реализовано безопасным и достойным способом, ребята во время занятий учатся слушать и поддерживать друг друга.

Работа с групповыми правилами. Это очень полезная работа для группы, ее можно проводить также в рамках тренинга. Самое важное — что дети будут обсуждать, как можно друг с другом поступать, а как — нет, договариваться вместе. В моменты обсуждений у детей часто появляется своя точка зрения, они подбирают аргументы и т.д. Для такого процесса нужен специальный ведущий, который сможет уделить внимание всеми не продвигать правила, которые нравятся ему.

2. Сопровождение новых учащихся, курирование «бывалыми» новичков. «Новички» часто поначалу чувствуют себя в группе некомфортно. Если группа заинтересована, можно выделить сопровождающих для новых детей (можно даже из старших курсов), или поделить роли. Если подростки берут на себя ответственность за какую-то область жизни группы (подтягивание отстающих в учебе, организаторов концертов и чаепитий и т.д.) —это также возможность реализовать способности ребенка. Обсуждения с учащимися. Ситуации, когда педагог предлагает учащимся высказаться, обсудить что-то также может быть полезно для участников. Можно обсуждать ситуации в группе, можно — какие-то мировые ситуации, а также можно смотреть и обсуждать мультфильмы, в том числе про буллинг.

3 Обсуждение ситуации буллинга, когда учащиеся могут сами придумывать, что можно сделать в разных ситуациях, как они могут помочь другу и т.д.—

это также является профилактикой. Смущаться такого разговора не нужно, наоборот, дети чувствуют себя взрослее и более ответственными, когда обсуждают разные реальные ситуации.

Рекомендации для работы с травлей:

1. Реакция на травлю.

Травля часто происходит с ведома педагога. Для «жертв» травли страшно и непонятно, когда есть взрослый, который не может повлиять на ситуацию, и защитить ребенка. Очень важно, что педагоги реагируют, говорят о недопустимости насилия, террора, в том числе словесного, и останавливают это.

2. Не стоит жалеть и заступаться за «жертву», призывать остальных к жалости — часто это усиливает ситуацию травли. Не стоит также разбирать и обсуждать, что с «жертвой» не так. Даже если у ребенка есть какое-то особое поведение/привычки и прочее — когда дело доходит до ситуации травли дело не в этом, а в насилии, которое совершается в отношении подростка в колледже. И даже перемены привычек эту ситуацию, в большинстве случаев, могут не поменять. Учащиеся могут не дружить, но не должны травить друг друга. Педагог должен выступить — это можно сделать по-разному — с идеей, что травля недопустима. Отказаться от того, чтобы считать травлю «нормальной», «так уж получилось», «ничего не поделаешь». Одна позиция педагога по этому вопросу значит для учащихся очень много. Ценность этой позиции многократно возрастает для первокурсников.

3. Очень важно не нападать на агрессоров, не стыдить их за травлю. Вместо этого стоит вместе с группой придумать, как бороться с травлей, как сделать так, чтобы ее не было, потому что травля - это неправильно и недопустимо.

4. Поддержка позитивных изменений. Подросткам важно, когда взрослые реагируют. Позитивная обратная связь — это то, что может поддержать ребят на пути к желаемому результату. Иногда педагоги предпочитают «не обращать внимание» на небольшие достижения, потому что это еще далеко от цели. Однако более эффективно замечать и даже праздновать небольшие успехи. Это может быть чаепитие или игра по поводу того, что уже неделя/2 недели из группы ушла травля или что-то другое — на ваш выбор. Когда острая фаза травли завершается, стоит подумать о том, что может поддержать группу, сделать его более дружной и т.д. На этом этапе хорошо индивидуально работать с «жертвой» травли, чтобы поддержать, помочь пережить негативный опыт. Если буллинга в группе нет, это хорошая точка, чтобы вернуться на стадию профилактики и снова подумать о квестах, играх и т.д.

Каждый подросток хочет почувствовать внимание, заботу, поддержку, понимание. Причина детской жестокости кроится во взрослых, в социуме. Агрессивность социальных сетей, телевидения, агрессия или равнодушие и невнимание в семьях, неуспешность в учебе, невнимательность педагогов выливаются в агрессию между детьми. Легче предотвратить проявления буллинга и моббинга, чем бороться с последствиями. А для этого педагоги и родители должны находиться в тесном сотрудничестве, не замалчивать, не

делать вид, что ничего не происходит, а быть откровеннее, внимательнее друг к другу, чтобы не получить потерянное поколение.

Памятка преподавателям

-Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в колледже пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

-Занять позицию. Если педагогу (мастеру п/о, куратору) стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия шефов к разрешению таких ситуаций.

План беседы с учащимися должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, учащиеся этого не любят. Объясните, что травля — это проблема группы, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.

2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с педагогами, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в группы, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

3. Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите альфам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное время.

4. Помощь специалиста. Пригласите педагога-психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.