

## **Профилактика буллинга и кибербуллинга среди подростков в современной школе**

Каждый человек является личностью и каждый человек достоин уважительного отношения к себе. Уважение к себе начинается с достойного отношения окружающих к человеку. Самоуважение, как неотъемлемая черта личности, зарождается с самых юных лет, поэтому очень важно, чтобы дети и подростки росли и развивались в доброжелательной атмосфере, атмосфере уважения. Большую роль в психологическом и физическом здоровье школьников играет не только семья, но окружающие сверстники. Особенно мнение сверстников, становится очень важным в подростковый период, когда ведущей формой деятельности становится общение.

Одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний, соматических и аутоиммунных заболеваний, попыток суицида. Опасения вызывает и наблюдающееся в последние годы снижение возраста детей, совершающих насильственные действия в отношении своих сверстников, а также преднамеренный и систематичный характер этих действий.

Согласно статистическим данным, в современных российских школах более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга. Буллинг - (от англ. слова bull – бык) – намеренное и регулярное причинение вреда (запугивание, унижение, физический или психологический террор) одним человеком или группой лиц другого человека, который не может за себя постоять.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что буллинг в школьной среде может быть вызван совокупностью индивидуально-личностных и социальных факторов. Индивидуально-личностными факторами, способствующими возникновению буллинга, выступают такие характеристики школьника, как: агрессивность, слабая учебная мотивация и успеваемость, низкий уровень воспитанности, ранняя половая жизнь, ранняя судимость, склонность к доминированию. При этом мотивами буллинга могут служить зависть, месть, самоутверждение, борьба за власть, желание быть в центре внимания, стремление удивить, разрядиться и «приколоться», чувство неприязни.

Основными социальными факторами, провоцирующими буллинг среди школьников, являются:

- семейное неблагополучие (низкий социально-экономический статус, смена родителя (появление мачехи, отчима или опекуна), внутрисемейные конфликты, регулярное наблюдение проявлений агрессии в ближайшем окружении, семейное и сексуальное насилие, гиперопека или гипоопека);
- конфликтогенная среда в классном или школьном коллективе (наличие в классе признанного «лидера», острый конфликт между обучающимися, провокационное поведение учителей (унижение, саркастические высказывания, угрожающие жесты, привилегированное отношение и т.д.));
- отсутствие контроля за поведением учащихся со стороны школьного персонала (например, отсутствие желания противостоять властолюбивому поведению учащихся);
- трансляция насилия в СМИ.

Буллинг как явление разнообразен — это не только физическая агрессия, но и психологическая, кстати, психологическая агрессия встречается чаще всего. Вероятно, это связано с тем, что открытая физическая агрессия очень скоро будет остановлена взрослыми — педагогами и родителями, а психологические притеснения могут долгое время быть незамечены взрослыми.

В настоящее время школьный буллинг рассматривается учеными как серьезная проблема, влекущая не только психологические и социальные последствия (апатия, тревожность, раздражительность, одиночество, агрессивное и суицидальное поведение, употребление психоактивных веществ, риски вовлечения в криминальные группировки, школьная дезадаптация и т.д.), но и соматические (головокружения, головные боли, нарушения сна, энурез, боли в животе и спине, физические травмы и др.)

В буллинге участвуют не только дети, но и *педагоги*. То есть как жертвами буллинга могут стать и дети и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые и дети. Во многом развитию буллинга способствуют воспитание в семье, установки, которые воспитываются в детях с малолетства; а так же развитию травли способствует микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования. В частности, С.В.Кривцова описывает следующие негативные последствия ситуации буллинга на здоровье школьника: снижение функций тела до минимально необходимых; блокировка пищеварительных процессов в организме и как следствие потеря аппетита и нарушение пищеварительного тракта; увеличение частоты сердечных сокращений и учащенное сердцебиение; появление массивных мыслительных блокад (вплоть до потемнения рассудка); нарушение работы иммунной системы.

С целью выявления степени распространенности буллинга среди современных подростков и изучения их опыта участия в нём было проведено исследование на базе одной из средних общеобразовательных школ Великого Новгорода. В анкетировании приняли участие 66 обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет: 22 учащихся 6-го класса, 22 учащихся 7 класса и 22 учащихся 8 класса. Вопросы анкеты были разработаны на основе опросника диагностики насилия и буллинга в школе в модификации В.Р.Петросьянц и анкеты «Изучение отношения учеников школы к буллингу» Д.Я.Банниковой.

Согласно обобщенным результатам анкетирования, более половины школьников (56%) признают, что проблема буллинга иногда присутствует в системе школьных взаимоотношений; 32% отмечают, что она достаточно широко распространена; 6% полагают, что она распространена очень широко. Лишь 4% учащихся считают, что данная проблема в школе отсутствует.

Под буллингом большинство участников опроса понимают многократное повторение следующих действий: требовать и отбирать деньги (67%), угрожать и оскорблять кого-либо, портить чужие вещи (61%), толкнуть, поставить подножку, пнуть, дать подзатыльник кому-либо (59%), напоминать о болезненных событиях и негативных качествах кого-либо (56%), закрывать в кабинете, туалете, раздевалке и т.д., дразнить и насмехаться над кем-то (53%), ударить кого-либо (48%). В меньшей степени школьники связывают с буллингом такие действия, как: подстраивать неловкие ситуации для кого-либо (45%), писать на стенах и партах непристойные слова о ком-либо, раскрывать чужие секреты (44%), специально задеть или зацепить кого-либо, распространять слухи и сплетни о ком-то (39%), отказываться дружить, выгонять из компании, брать чьи-то вещи без спроса (33%), игнорировать, объявлять бойкот (27%). По мнению участников опроса, основными причинами, побуждающими школьников к травле других, являются: боязнь показаться слабым (59%), самоутверждение в кругу сверстников (48%), неудачи в учебной деятельности (38%), отсутствие препятствий для подобного поведения со стороны окружающих (30%), лидерство в классе или компании (27%), плохое отношение учителей (23%).

Показательно, что большинство школьников осознает опасные последствия буллинга. По мнению, человек, подвергающийся травле в течение длительного времени, может испытывать снижение самооценки (64%), трудности в обучении с другими сверстниками (53%), депрессию (48%), агрессию по отношению к другим (39%), боязнь посещать школу (39%), одиночество (27%), безысходность (24%), самообвинение в случившемся (20%). С точки зрения 12% участников опроса, ситуация травли может сделать жертву «сильнее».

По данным анкет, 12% школьников в настоящее время считают себя жертвами буллинга. Наибольшее число из них обучается в 8 классе (23%). В 6 классе травлю испытывают 9% учащихся, тогда как в 7 классе – 5%. При этом, как видно в таблице, насильственные действия по отношению к себе в большей степени испытывают юноши (13%), чем девушки (11%).

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о том, что буллинг в подростковой среде в настоящее время является серьезной проблемой, влекущей негативные психологические, социальные и соматические последствия. Учащиеся 6, 7 и 8-классов достаточно хорошо знакомы с проблемой травли в детском коллективе и сети Интернет, а также осознают его опасные последствия.

Юноши чаще, чем девушки, выступают в роли обидчиков, равно как и испытывают насильственные действия по отношению к себе. В целом проведенное исследование подчеркивает необходимость разработки и реализации в школах программ профилактики буллинга, ориентированных как на учащихся, так и на их родителей и педагогический коллектив школы.

Буллинг как явление разнообразен — это не только физическая агрессия, но и психологическая, кстати, психологическая агрессия встречается чаще всего. Вероятно, это связано с тем, что открытая физическая агрессия очень скоро будет остановлена взрослыми — педагогами и родителями, а психологические притеснения могут долгое время быть незамечены взрослыми.

#### *Основные характеристики буллинга:*

- Умышленность
- Регулярность
- Неравенство сил
- Групповой процесс (широкий круг участников)
- Не заканчивается сам по себе
- Негативное психологическое воздействие на всех участников

#### *Виды буллинга:*

Открытый буллинг 1 группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;  
Скрытый буллинг 2 группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы.

#### *Формы проявления буллинга:*

1. Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

- сексуальный буллинг является подвидом физического действия сексуального характера.

2. Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

*Составные понятия буллинга:*

Моббинг - (англ. mobbing от mob — «толпа») — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

Боссинг – это травля сотрудника начальством.

Сендвич – боссинг – это травля, при котором на одного сотрудника нападают со всех сторон, как коллеги и подчиненные, так и вышестоящее начальство.

Сегодня подростки используют Интернет-пространство не только в игровых и учебных целях, но и для активного общения со сверстниками. С каждым днём всё больше подростков становятся пользователями Интернет и отдают предпочтение общению через сеть, нежели «живому» общению. Сетевое общение привлекает своей доступностью самовыражения своего «Я» и отсутствием нравственных и этических границ. У современных подростков недостаточно сформированы навыки эффективного общения, что отражается на качестве коммуникативного процесса и межличностного взаимодействия. Наше общество столкнулось с новым явлением «кибербуллинг».

Интернет-травля или Кибертравля — намеренные оскорбления, угрозы и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, Интернета, как правило, в течение продолжительного периода времени.

**Кибербуллинг** – подростковый виртуальный террор, получил своё название от английского слова bull – бык, с родственными значениями «агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, донимать, терроризировать, травить». В молодёжном сленге имеется глагол аналогичного происхождения – быковать. Кибербуллинг – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через сервисы мгновенных сообщений в чатах, электронную почту, на web-сайтах, социальных сетях, а также посредством мобильной связи.

Особенность кибербуллинга заключается в анонимности и наличии огромной аудитории. Существует классификация кибербуллинга по видам:

- Клевета. Распространение оскорбительной, унижительной и неправдивой информации on-line, чтобы повредить репутацию жертвы.
- Отчуждение (изоляция). Исключение из виртуальной группы.
- Флейминг. Переписка в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и частных местах общения в сети Интернет.
- Хеппислеппинг (от англ. happy slapping – счастливое хлопанье, радостное избиение). Физическое нападение, избиение человека, в то время как обидчики снимают это на видео или фотографируют, чтобы впоследствии разместить материалы в сети Интернет.
- Нападки. Повторяющиеся обидные и оскорбительные сообщения, направленные на жертву.
- Самозванство. Преследователь притворяется жертвой и от его/её имени рассылает сообщения или распространяет информацию с целью уничтожения репутации жертвы.
- Текстовые войны / нападения. Травля, преследование жертвы посредством большого количества оскорбительных СМС-сообщений или электронных писем.
- Обман. Получение и распространение конфиденциальной информации, личной переписки или фотографий и публикация их в Интернете.

Взрослые пока мало задумываются о последствиях кибербуллинга, а кто-то и вовсе не знает этот термин. Это связано с тем, что жертвы кибербуллинга скрывают свою проблему от взрослых, так как боятся потерять доступ к виртуальному пространству. Некоторые взрослые настолько убеждены в открытости и психологической близости своего ребёнка по отношению к ним, что не замечают изменений в поведении и психологического состояния подростка.

*Отличительная характеристика кибербуллинга:*

- Жертвой может стать любой человек
- Причиной может стать любой повод, который можно обсудить в Интернете
- В качестве агрессора могут быть как друзья, так и незнакомцы
- Отличается травлей 24 часа
- Жертва скрывает факт травли
- Противостоять в одиночку невозможно.

*Наиболее часто жертвами школьного буллинга становятся дети, имеющие:*

- *физические недостатки* – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- *особенности поведения* – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные дети или дети с импульсивным поведением, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- *особенности внешности* – рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т.д.;
- *неразвитые социальные навыки* – часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;
- *страх перед школой*, неуспешность в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе в целом, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими иногда как повышенная тревожность, неуверенность, провоцируя агрессию;
- *отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)*;
- *болезни* – эпилепсию, тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.;
- *низкий интеллект* и трудности в обучении

#### *Стадии школьного буллинга*

1. Образование группировки, в которую входят буллер, помощники буллера, жертва, защитники, наблюдатели.
2. Начало конфликта (и повторение).
3. Деструктивное поведение (статус жертвы закрепляется, считает себя виноватым, не может справиться)
4. Изгнание (начинает школу пропускать. Если не поработать с ребенком, то в другой школе после перевода может повториться)

!!! Буллинг отличается от конфликта неравенством сил участников. Жертва всегда намного слабее агрессора, а террор имеет длительный характер. Тот, над кем измываются, испытывает психологические и физические мучения.

#### *Кольцо буллинга*

Начинает буллинг – агрессор - действует открыто, либо скрытно с помощью своих помощников. Принимает активное участие - помощник. Поддерживает, но не принимает участие - наблюдатели, которым нравится ситуация буллинга, либо они равнодушны, не дают открытой поддержки. Смотрит, но не занимает ничью стороны.

Не нравится буллинг и пытается помочь - защитники жертвы, но таких очень мало.

И здесь весомую роль играет личность издевателя - *буллера*. В разных странах существуют свои особенности распространения травли одних учеников другими. Так, по статистике на первом месте по частоте встречаемости — словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т. д.), на втором месте - бойкот, на третьем - физическая расправа, на четвертом - распространение слухов и сплетен, на пятом - воровство. Каждый вид травли оставляет неизгладимый след в душе ребенка или подростка, который подвергается этим издевательствам.

Важно понимать, что зачинщиками травли является не весь класс, а ограниченное количество учеников, все остальные, кто участвуют в насмешках, становятся последователями буллеров по большей части оттого, что дети-последователи сами боятся оказаться в роли жертвы, свою роль играет и так называемое «стадное чувство»: «Все пошли, и я пошел, все толкали и я толкнул». При этом последователи и сам лидер травли порой даже не догадываются, насколько огорчен, растерян и подавлен ребенок, над которым издеваются. Многие, издеваясь над другими, используют это как своего рода способ самоутверждения. Для кого-то из последователей возможно важно получить расположение лидера-буллера. По характеру *Буллер* любит доминировать, самоуверен, самооценка завышена, снижена эмпатия, проявляется нарциссизм, импульсивность.

#### *Помощники, защитники, свидетели*

*Помощники* — низкий социальный статус, внутренний конфликт, заниженная самооценка, сред уровень притязаний. Быть как агрессор.

*Свидетели* — равнодушные, чувство вины, высокая терпимость, диффузия ответственности. Не быть бы жертвой.

*Защитники* — высокий интеллект, высокая эмпатия, высокая самооценка. Быть лучше агрессора.

#### *Последствия буллинга*

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

*Актуальные последствия:*

- **Аффективные нарушения:** снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- **Соматические нарушения:** нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т.д
- **Когнитивные нарушения**– неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- **Нарушение школьной адаптации:** мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
- **Поведенческие нарушения:** агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- **Суицидные мысли и попытки.**

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место - физический или психологический. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь. Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в 12 лет в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида. Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте. У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

*Алгоритм действия по реагированию на случаи насилия в школе (ЮНЕСКО 2015 г.)*

- Информирование других участников образовательного процесса
- Немедленное вмешательство
- Оказание первой помощи пострадавшему
- Разбор и регистрация случаев
- Принятие воспитательных и дисциплинарных мер, завершение случая.

*Технология реагирования взрослого на выявленные или установленные факты буллинга.*

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга учитель сообщает о сложившейся ситуации администрации школы.
2. Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.
3. Непосредственная работа с жертвами и преследователями.

***Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он жертва буллинга, скажите ребенку:***

- *Я тебе верю* (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- *Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- *Это не твоя вина.* (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- *Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- *Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность* (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

***Кибербуллинг: как помочь ребенку. (Фонд Развития Интернет)***

1. Успокоить. Не ругать.
2. Разобраться в ситуации вместе с ребенком (В чем конфликт, кто участник, что за причина, есть ли угроза жизни).
3. Собрать доказательства (Скриншоты экрана).
4. Научить ребенка правильно реагировать на агрессора (игнорирование обидчика, блокировка в сети Интернет, черный список, удаление аккаунта).
5. Обратитесь за помощью:

- к администратору ресурса
- Если в травле участвуют ученики школы – к директору
- Если угроза жизни – в правоохранительные органы, приложив доказательства.

Для предотвращения буллинга и кибербуллинга нужно повышать культуру населения. Сейчас не очень большое внимание уделяется нравственному воспитанию. Дети нуждаются просто во внимании. Им необходимо иногда просто поговорить и рассказать о наблевшем. Учителя должны знать, что происходит в семье ребенка. Ведь многие из детей переносят негатив в семье на учебу. Если дома на ребенка идет негативное воздействие, то в школе он может снять его, но и способ будет соответствующий. Ещё необходимо повышать профессиональную образованность учителей, чтобы преподаватель мог сделать процесс образования для детей интересным и завоевать у них авторитет. Необходимо организовывать внешкольную работу с детьми. Ведь если ребенок занимается спортом, то он имеет возможность выпустить весь накопленный негатив. При этом такие занятия необходимо сочетать с нравственным воспитанием. Нам кажется, что сегодня в нашей системе образования очень много негативных моментов, но при этом не стоит говорить, что насилие в школе встречается повсеместно. Ведь каждый из нас может вспомнить довольно много учителей, с которыми были прекрасные отношения. Да и не все дети у нас являются извергами. Но все-таки эта проблема является довольно важной и нуждается в решении.

Очень важно, чтобы школьная травля не становилась типичным явлением, а агрессия не рассматривалась как норма поведения. Ведь еще есть надежда, что пластичная психика детей, развивающееся самосознание подростков и мудрость взрослых помогут преодолеть последствия неадекватных ролей, которые сознательно или вынужденно проигрываются многими людьми в своей детской и подростковой жизни.