**ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ**

ПИМЕНОВА ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА

Ведение:

Буллинг в школьной среде является одной из наиболее острых социальных проблем, оказывающей негативное влияние на эмоциональное, психологическое и физическое состояние школьников. В условиях современного общества рост случаев буллинга, включая кибербуллинг, требует системного подхода к профилактике и созданию безопасной образовательной среды. Тема актуальна, так как травля не только разрушает микроклимат в классе, но и может привести к снижению успеваемости, утрате мотивации и серьёзным психологическим проблемам как у жертвы, так и у агрессора.

Проблема исследования:

Несмотря на признание проблемы буллинга, в образовательной практике часто отсутствует целостная система профилактической работы. Классные руководители и педагоги испытывают сложности в выявлении случаев травли, а также в применении эффективных методик для её предотвращения. Кроме того, недостаточно проработаны вопросы вовлечения ученического коллектива, родителей и педагогического состава в решение данной проблемы.

Цель исследования:

Изучить теоретические основы буллинга в школьной среде и разработать практические подходы к его профилактике, направленные на формирование безопасной и толерантной образовательной среды.

Гипотеза исследования:

Внедрение в образовательную практику комплексной системы профилактики буллинга, включающей диагностику, обучение педагогов и учащихся навыкам конструктивного взаимодействия, развитие эмпатии и формирование толерантности, будет способствовать созданию безопасной образовательной среды, снижению уровня конфликтов и предотвращению случаев травли.

1. Буллинг, как форма агрессивного поведения, связанного с нарушением прав личности.

Каждый ребенок начинает свое познание мира через общение и взаимодействие с окружающим миром. Обеспечение благоприятных условий для жизни, развития, воспитания и образования детей, а также их защита от насилия и жестокого обращения являются первостепенными задачами государственной социальной политики. Любое насилие в отношении ребенка неприемлемо и должно быть предотвращено. Однако дети во всем мире сталкиваются с насилием в различных сферах – в семье, в сообществе и в образовательных учреждениях.

Одним из проявлений детской жестокости является буллинг (от англ. bullying). Данный термин обозначает целенаправленное и систематическое психологическое или физическое насилие со стороны одного или нескольких детей над другим ребенком.

Буллинг (травля, унижение, агрессивное преследование, создание устойчивого статуса жертвы или изгоя для конкретного подростка) в современной школьной среде становится особенно актуальной проблемой, поскольку травля часто носит длительный характер. Основная цель буллинга – запугать жертву и подчинить её. Поэтому предотвращение буллинга в образовательных учреждениях является важнейшей задачей для общества в целом, так как жестокость к детям приводит к формированию жестокого отношения к окружающим и обществу в будущем [1].

2. Последствия буллинга.

Буллинг оказывает разрушительное воздействие на всех участников конфликта – жертв, агрессоров и свидетелей.

Для жертвы:

Во-первых, эмоциональные и психологические последствия: развитие тревожных расстройств, депрессии, хронического стресса; снижение самооценки и уверенности в себе; развитие чувства изолированности, ненужности, одиночества.

Во-вторых, физические последствия: проблемы со здоровьем из-за стресса (головные боли, расстройства сна, снижение иммунитета); возможные физические травмы в случае физической агрессии.

В-третьих, социальные последствия: уход из школьного коллектива или попытки избежать общения (прогулы, смена школы); трудности в построении межличностных отношений в будущем.

В-четвертых, экстремальные последствия: склонность к саморазрушительным действиям, включая самоповреждения или попытки суицида.

Для агрессора последствия буллинга не мене разрушительны: это и формирование асоциального поведения (закрепление агрессивных моделей взаимодействия с окружающими) и неспособность строить в дальнейшей жизни здоровые отношения с людьми; проблемы с законом (развитие склонности к противоправным действиям, таким как драки и воровство; психологические последствия (чувство вины за свои поступки, которое может проявляться в зрелом возрасте и влиять на личность); потенциальные трудности в адаптации к социальным нормам.

Не проходит без следа буллинг и для лиц, ставших свидетелями. Среди таких последствий исследователи называют:

1. Эмоциональные последствия – от чувства страха стать следующей жертвой и снижения уверенности в себе из-за пассивного наблюдения за травлей до переживания чувства вины за неоказание помощи жертве.
2. Социальные последствия – привыкание к насилию как к норме поведения; утрате эмпатии и равнодушие к проблемам других.

Для школьной среды в целом последствия буллинга также значимы. По-нашему мнению, это – снижение уровня доверия между учащимися и педагогами; формирование негативного микроклимата, который мешает учёбе и воспитанию; рост конфликтности и агрессии в коллективе, а также ухудшение репутации учебного заведения в социуме.

Таким образом можно сказать, что основная опасность буллинга заключается в его долгосрочных последствиях, которые затрагивают не только жертв, но и агрессоров, свидетелей и школьный коллектив в целом. Это подчёркивает необходимость комплексной профилактической работы, направленной на устранение причин буллинга и создание безопасной образовательной среды.

3.Значение педагогической поддержки и формирования здорового микроклимата.

Буллинг в школьной среде является серьёзной проблемой, разрушающей психологическое благополучие учащихся и негативно влияющей на учебный процесс. Педагогическая поддержка и формирование здорового микроклимата играют ключевую роль в профилактике и устранении буллинга, а также в создании безопасной и комфортной образовательной среды. Эти аспекты способствуют не только предотвращению травли, но и развитию у школьников навыков конструктивного взаимодействия, эмпатии и уверенности в себе.

3.1. Значение педагогической поддержки в ситуации буллинга

Роль педагогической поддержки при буллинге заключается в помощи учащимся, которые столкнулись с травлей, в восстановлении их эмоционального равновесия, создании условий для психологической безопасности и предотвращении дальнейших конфликтов. Давайте перечислим их:

1. Поддержка жертвы буллинга:
* снижение уровня стресса: ученики, подвергшиеся травле, часто чувствуют себя изолированными и беспомощными, а поддержка со стороны педагога помогает им справиться с тревожностью и страхами;
* восстановление самооценки: пострадавшие от буллинга дети часто теряют уверенность в себе, а педагог может помочь им почувствовать свою значимость через индивидуальную работу, похвалу и поддержку;
* создание условий для защиты: педагог должен обеспечить жертве чувство безопасности, исключив ситуации, в которых возможен повтор буллинга.
1. Работа с агрессором:
* психологическая коррекция поведения: педагогическая поддержка подразумевает не только наказание агрессора, но и помощь в осознании последствий его действий и развитии навыков эмпатии;
* формирование альтернативных моделей поведения: агрессоры часто прибегают к травле из-за недостатка социальных навыков. Педагог помогает им научиться конструктивно выражать свои эмоции и взаимодействовать с окружающими.
1. Работа со свидетелями: развитие ответственности и эмпатии, т.к. свидетели буллинга играют важную роль в конфликте, а педагогическая поддержка помогает им понять важность активного вмешательства и помощи жертвеи снизить впоследствии их переживания чувства вины за неоказание помощи жертве.
2. Формирование культуры нулевой толерантности к буллингу: педагог может внушить учащимся, что агрессия и насилие недопустимы в школьной среде.
3. Роль педагога как посредника: учитель выступает в роли посредника, который помогает сторонам конфликта понять друг друга, выработать пути разрешения ситуации и построить новые формы взаимодействия.

3.2. Значение формирования здорового микроклимата при буллинге

Здоровый микроклимат в классе – это атмосфера, исключающая агрессию, страх и изоляцию. Он является ключевым фактором в профилактике буллинга, так как в коллективе с благоприятной атмосферой травля практически невозможна.

Здоровый микроклимат в профилактике буллинга способствует:

* профилактике агрессии: в атмосфере доверия и взаимопомощи агрессивное поведение становится социально неприемлемым, а учащиеся учатся конструктивно решать конфликты, не прибегая к насилию;
* снижению риска изоляции: в здоровом коллективе каждый ученик чувствует себя частью группы, что исключает возникновение изгоев или стигматизации;
* улучшению коммуникации: здоровый микроклимат способствует открытому и честному общению между учащимися, что снижает вероятность скрытых конфликтов;
* формированию позитивных ценностей: в классе с благоприятной атмосферой формируются ценности уважения, толерантности и поддержки, что препятствует проявлениям буллинга.

3.3. Роль педагога в формировании микроклимата и предотвращении буллинга

Педагог играет ключевую роль в создании микроклимата, который исключает буллинг. Его действия должны быть направлены на:

1. Создание условий для доверия – ученики должны знать, что они могут обратиться к учителю за поддержкой в любой ситуации; доверительные отношения между педагогом и учениками помогают своевременно выявлять и предотвращать случаи буллинга.
2. Формирование культуры взаимодействия: педагог может организовать учебный процесс так, чтобы учащиеся учились работать в команде, уважать мнение других и решать конфликты конструктивно.
3. Работа с классным коллективом: проведение мероприятий, направленных на сплочение класса: классные часы, тренинги, совместные проекты; укрепление дружеских отношений между учениками через совместные игры, экскурсии и другие внеклассные активности.
4. Развитие эмоционального интеллекта: учитель должен развивать у детей навыки эмпатии, эмоциональной грамотности и самоконтроля через тренинги и беседы.
5. Своевременная диагностика: педагог должен быть внимателен к изменениям в поведении учащихся, чтобы вовремя выявить случаи буллинга и предотвратить их развитие.

Исходя их вышесказанного, можно сказать, что педагогическая поддержка и формирование здорового микроклимата являются ключевыми инструментами в борьбе с буллингом. Педагог, способный создать атмосферу доверия, уважения и сотрудничества, не только предотвращает травлю, но и способствует развитию у учащихся навыков конструктивного общения, эмпатии и самоуважения. Здоровый микроклимат и педагогическая поддержка позволяют каждому ученику чувствовать себя защищённым и уверенным, что, в свою очередь, создаёт безопасную и продуктивную образовательную среду.

4. Практические подходы к профилактике буллинга

Профилактика буллинга в школьной среде требует системного и комплексного подхода, который включает в себя образовательные, психологические и социально-педагогические меры. Эти подходы должны быть направлены на создание безопасной среды, развитие у учащихся навыков конструктивного взаимодействия, а также повышение уровня осведомлённости всех участников образовательного процесса (учеников, педагогов, родителей) о проблеме буллинга и способах её предупреждения.

1. Диагностика состояния школьной среды – для эффективной профилактики буллинга важно своевременно выявлять случаи травли и оценивать обстановку в коллективе. Диагностические меры включают:
* анонимные опросы и анкетирование учащихся (выявление случаев буллинга, его форм и масштаба);
* оценка уровня психологического климата в классе;
* наблюдение за межличностными отношениями: педагоги должны обращать внимание на изменения в поведении детей, такие как изоляция, снижение успеваемости или агрессивные проявления;
* индивидуальные беседы: работа с учениками, которые могут быть вовлечены в буллинг (жертвы, агрессоры, свидетели);
* построение доверительных отношений с учащимися для выявления скрытых конфликтов.
1. Проведение образовательных мероприятий – образовательные инициативы играют важную роль в формировании у школьников позитивных моделей поведения и понимания недопустимости буллинга:
* проведение классных часов и бесед на следующие темы: «Что такое буллинг?», «Как справляться с конфликтами?», «Толерантность и уважение к другим»;
* обсуждение реальных ситуаций и способов их разрешения;
* обучение навыкам общения: проведение тренингов на развитие эмпатии, эмоционального интеллекта и конструктивного общения;
* проигрывание упражнений на развитие умения выражать свои мысли и эмоции без агрессии;
* распространение информации через плакаты, буклеты, школьные мероприятия о вреде буллинга и путях его предотвращения;
* проведение тематических акций, например, «День дружбы» или «Неделя против буллинга»;
* обучение школьников правилам безопасного поведения в интернете: информирование о рисках кибербуллинга и способах защиты от него.
1. Работа с классным коллективом – превентивные меры должны быть направлены на формирование сплочённого коллектива, где каждый ученик чувствует себя частью группы:
* групповые мероприятия: проведение совместных игр, экскурсий, проектов и других внеклассных мероприятий для укрепления дружбы между учениками;
* использование командных заданий на уроках для развития навыков сотрудничества;
* развитие культуры взаимопомощи: внедрение проектов, где учащиеся помогают друг другу (например, программы наставничества, когда старшие учащиеся поддерживают младших);
* создание правил поведения: совместное обсуждение и принятие правил класса, которые исключают агрессию и травлю; введение принципа «нулевой толерантности» к буллингу, где любое проявление травли становится недопустимым.
1. Работа с педагогами. Учителя играют ключевую роль в профилактике буллинга. Для этого им необходимо обладать знаниями и навыками, которые помогут им эффективно реагировать на случаи травли:
* повышение квалификации педагогов: проведение педагогических тренингов и семинаров по вопросам буллинга, эмоционального интеллекта и управления конфликтами;
* обучение методикам раннего выявления буллинга и его профилактики;
* формирование алгоритма действий для педагогов в случае выявления буллинга (например, информирование администрации, работа с участниками конфликта);
* создание безопасного пространства: педагоги должны активно формировать атмосферу доверия и взаимоуважения в классе;
* регулярное обсуждение с учениками тем, связанных с дружбой, уважением и поддержкой.
1. Работа с родителями. Родители являются важными участниками профилактики буллинга. Их осведомлённость и вовлечённость помогают быстрее решать возникающие проблемы:
* информирование родителей: проведение родительских собраний, посвящённых проблеме буллинга; распространение рекомендаций для родителей о том, как распознать, что их ребёнок столкнулся с травлей, и как ему помочь;
* обучение родителей: организация семинаров и тренингов для родителей по вопросам воспитания, развития эмпатии у детей и разрешения конфликтов в семье;
* вовлечение родителей в школьные мероприятия, направленные на формирование дружелюбной атмосферы в школе.
1. Индивидуальная работа. Индивидуальная работа важна для поддержки тех, кто оказался вовлечённым в буллинг:
* с жертвами буллинга: психологическая помощь для восстановления их самооценки и уверенности в себе; обучение навыкам самозащиты и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
* с агрессорами: психологическая коррекция поведения через беседы, тренинги и работу с эмоциями; помощь в осознании негативных последствий их действий и формировании позитивных моделей поведения;
* со свидетелями: развитие ответственности за коллектив и умения помогать жертве буллинга (например, сообщать взрослым о случаях травли).
1. Создание школьной политики против буллинга: для системной профилактики буллинга важно разработать единые правила и принципы работы школы. По нашему мнению, разработанная в образовательном учреждении Программа противодействия буллингу будет способствовать введению школьного кодекса поведения, который запрещает любые формы агрессии и функционированию системы реагирования на буллинг, включающей участие администрации, педагогов, психологов и родителей.
2. Привлечение внешних ресурсов: приглашение специалистов-экспертов (психологов, социальных педагогов) для проведения тренингов и консультаций; сотрудничество с организациями, занимающимися профилактикой насилия в образовательных учреждениях; внедрение в учебный процесс материалов, направленных на воспитание толерантности и эмпатии (например, фильмы, книги, мультимедиа).

Заключение

Основными причинами буллинга в подростковом возрасте можно разделить на внешние, внутриличностные и внутрисемейные. Внешними причинами является атмосфера образовательного учреждения, в котором обучается подросток, внутриличностные причины основываются на переживании переходного возраста, включающего в себя психологические и физиологические изменения, а внутрисемейные причины происходят из проблем в детско-родительских отношениях. Данные причины связаны с психологическими изменениями подростка и его переживаниями и относятся как «обидчику», так и к «жертве» [5].

Практические подходы к профилактике буллинга направлены на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды. Они требуют вовлечённости всех участников образовательного процесса – учащихся, педагогов, родителей и администрации школы. Только комплексный подход, включающий образовательные мероприятия, индивидуальную работу, создание школьной политики и формирование здорового микроклимата, может эффективно противостоять проявлениям буллинга и формировать у школьников культуру уважения и взаимопомощи.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами, классными руководителями и администрацией школ для разработки программ по профилактике буллинга и формирования безопасной образовательной среды. Кроме того, предложенные подходы могут быть адаптированы для работы в различных возрастных группах и условиях образовательных учреждений.

Оказавшись в роли жертвы буллинга, ребёнок получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни. Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, требующий специальной работы психолога.

Ребёнок становится агрессивными тревожным, что переходит и во взрослый возраст. У него появляются трудности в поведении. Они чаще других подвержены депрессиям и заканчивают жизнь самоубийством.

Мировая статистика утверждает, что взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своём остаются одинокими на всю жизнь, им тяжелее подниматься по карьерной лестнице. Именно поэтому важная роль образовательной среды, педагогического состава и родителей в правильном воспитании и защите детей.

Список литературы:

1.Бoчавeр, А.А. Буллинг как oбъeкт исследований и культурный феномен / А. А. Бoчавeр, К.Д. Хлoмoв // Психология. – 2013. – № 3.

2.Гарбузов, В.И. Профилактика буллинга в образовательной среде: учебное пособие. – Москва: ВЛАДОС, 2018.

3.Газман О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О. С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе. – Москва, 1995. – Вып. 3.

4.Доклад по вопросам насилия и буллинга в школах. – Париж: ЮНЕСКО, 2019.

5.Мальцева.О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет. – 2009. – № 7.