

Профилактика буллинга в подростковой среде

Буллинг – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволяют спутать его с другим видом агрессивного поведения. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Развитию буллинга в студенческих коллективах способствует семейное воспитание и климат в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю.

Буллинг является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны обучающихся по отношению к учителям, а порой даже — и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее.

Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности, студенческой жизни: чувство безопасности у студентов и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру студенческой жизни.

Прямой буллинг может проявляться в виде:

1) физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, прикосновения сексуального характера);

2) вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религии, инвалидности и т.д.).

3) социального буллинга/изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, ученическим коллективом).

Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе

серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

При возникновении буллинга в группе выстраивается специфическая иерархия, или БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в колледже:

Подросток-агрессор.

Агрессорами чаще всего выступают подростки, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные подростки: легко возбудимые и очень импульсивные.

Подростки, участвующие в травле

(следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле)

Подросток-«жертва» (объект травли)

Практически любой человек может стать жертвой буллинга. Например, обучающийся, который по каким-то причинам поменял колледж/группу, или человек, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая/плохая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.).

Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены подростки со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие подростки не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

Свидетели (поддерживающие – те, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – те, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие — которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

Защитники (подростки, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательства, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации травли защитников: при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли.

Таким образом, буллинг – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия, приводит к

распространению и усилению агрессии и насилия, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам, депрессивным расстройствам, увеличивает риск суицида.

Проблема профилактики буллинга имеет большое значение и заслуживает широкого освещения в силу многих причин.

Во-первых, данная форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику студента.

Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, обилия агрессии в нашей повседневной жизни, стрессов, которые характерны для большинства населения нашей страны, повышается риск распространения этого явления.

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов) разных стран мира.

Буллинг – (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Мотивами буллинга являются:

- Зависть;
- Мечь (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- Чувство неприязни;
- Борьба за власть;
- Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- Стремление удивить, поразить;
- Стремление разрядиться, «приколоться»;
- Желание унижить, запугать непонравившегося человека.

В каких колледжах буллинг менее распространен?

• Это колледжи, в которых взрослые занимают твердую позицию неприятия любых видов издевательств.

• В колледжах, в которых есть четкие правила поведения, говорящие о том, что нельзя нападать на других, нельзя оскорблять других. И эти правила не только на бумаге - им следуют и педагога, и студента. То есть, педагоги не только сами не проявляют насилие по отношению к детям (ни физическое, ни вербальное, ни психологическое), но и сразу же, замечая агрессивные проявления у детей, пресекают их.

- В колледжах, где любые конфликты внимательно обсуждаются, разъясняются, не поощряется нездоровая конкуренция между студентами, персонал колледжа не разделяет студентов на «хороших» и «плохих».

- В колледжах, где толерантная позиция принятия всех студентов выражается в том, что взрослые быстро замечают проявления агрессии студентов по отношению друг к другу и создают условия для того, чтобы студенты могли общаться конструктивно.

- В колледжах могут учиться дети с какими-то выраженными особенностями поведения и развития, но отношение к ним будет принимающим, заботливым, будет возвращаться терпимость по отношению к различиям между людьми.

Как правило, в буллинге принимают участие несколько действующих лиц:

1. Булли (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли).
2. Жертвы буллинга. Типичных жертв, террора нет.
3. Свидетели буллинга – их называют «союзниками» или «зрителями».

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Молчат и свидетели. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, студент - жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении студента.

На проявления буллинга все студенты реагируют по-разному. При наблюдении за детьми, страдающими от буллинга, могут обнаружиться их следующие особенности:

Поведенческие особенности жертвы буллинга:

- дистанцированность от взрослых и студентов;
- негативизм при обсуждении темы буллинга;
- агрессивность к взрослым и студентам.

Эмоциональные особенности жертвы буллинга:

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Признаки физического насилия:

- студент вялый, подавленный, испуганный;
- у студента регулярно появляются синяки, ссадины, повреждения, травмы; студент вздрагивает от приближения агрессора, или от резких движений;

- студент агрессивен к людям, животным, часто дерется;
- студент боится ходить в колледж.

Признаки буллинга, которые должны насторожить педагога:

- Студент вдруг начинает болеть и не ходит в школу;
- Несчастный внешний вид;
- Отсутствие друзей;
- Никто не хочет с ним сидеть за партой;
- Студент является постоянным объектом шуток и юмора;
- У студента снижается успеваемость;
- Студент часто приходит с подранными вещами;
- Студента не зовут на дни рождения и к нему никто не подходит;
- Студент говорит, что ему не у кого спросить домашнее задание, когда приходит на занятия с невыученными заданиями;
- На соревнованиях студенты говорят «только не с ним!»;
- Студент часто проводит время на переменах в одиночестве.

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, в адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Студенты, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место - физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в колледже, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для студента. Поэтому студенту необходимо оказывать помощь.

Как быть в случаях обнаружения буллинга

Как показывает практика, отношения в группе во многом зависят от тактики поведения, избранной педагогом с первых дней работы с группой. Педагог может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и должен способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги. Но ему понадобится помощь психолога и родителей в борьбе с разделением группы на отдельные группировки и с развитием буллинга.

В случае возникновения в группе буллинга необходимо:

- Остаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в группе.
- Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.
- Оказать поддержку потерпевшему.
- Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.
- Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).
- Обсудить с группой и педагогами определившуюся проблему буллинга.
- При необходимости привлечь родительскую общественность.

Рекомендации преподавателям по работе с «отверженными»:

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами сокурсниками.

2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.

3. Если по каким-либо причинам репутация студента испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.

4. Помогают объединить группу совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.

5. Необходимо дать возможность наиболее активным студентам проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.

6. Следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках.

7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

Профилактика буллинга

Первичная профилактика

Первичная профилактика направлена на студентов – участников буллинга. И включает в себя работу не только со студентами, но и с семьями студентов.

1. Изучение типа семьи и воспитания в семье детей, а также поведение родителей в семье.

2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия.

3. Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения студентов в обществе через проведение родительских собраний, классных часов.

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализоваться по трем направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.

2. Скорейшее и грамотное разобщение студента – жертвы с буллерами, ограничение воздействий на него стрессовых воздействий.

3. Укрепление защитных сил личности любого студента в группе в противостоянии травле.

Рекомендации педагогам, психологам, администрациям колледжа (при проведении первичной профилактики)

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга.

2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашем колледже.

3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет педагоги, административные работники, студенты.

4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в колледже с помощью анкет.

5. Обсуждение проблемы. Необходимо проводить беседы со студентами как индивидуальные, так и групповые.

6. Определите поведение персонала колледжа, которое способствует позитивным межличностным отношениям между студентами.

7. Нельзя терять из поля зрения «обидчиков». Беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

Работа с компаниями обидчиков (при проведении первичной профилактики):

- Работая с обидчиками, их нужно экстренно и эффективно разоблачать, и постараться отделить от группы единомышленников.
- Не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков.
- Работая с одним студентом, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, группы.
- Помогите студенту, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других.
- Конструктивно работайте с родителями.

Работа с подростками (при проведении первичной профилактики):

1. Заниматься профилактикой и коррекцией отклонений в эмоциональной сфере подростков.

2. Снижать асоциальное поведение студентов.

3. Развивать стрессоустойчивые качества личности обучающихся.

4. Формировать:

- навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
 - навыки восприятия, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
 - навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
 - навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
 - навыки бесконфликтного и эффективного общения.
5. Направлять осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

Вторичная профилактика проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллеров), и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья учащихся, педагогов.

Проблема буллинга очень злободневна в настоящее время. Травля, которой подвергается растущий человек в колледже, накладывает неизгладимый отпечаток на дальнейшую жизнь, мешает строить полноценные отношения в семейной жизни, мешает достичь больших вершин при получении профессии, и часто приводит к самоубийству.