

Государственное учреждение образования  
«Могилевский областной социально-педагогический центр»

*Памятка для педагогических работников*

# Профилактика буллинга в учреждении образования



Могилев, 2024

**Насилие в УО** – спланированные или спонтанные агрессивные действия, происходящие на его территории или в его помещениях во время занятий, перемен, по пути в него и обратно, а также на мероприятиях, проводимых образовательной организацией в другом месте.

**Буллинг** – регулярно повторяющееся насилие по отношению к человеку, который не может себя защитить. Буллинг – синоним «травля».

**Каким может быть буллинг?**

- *вербальный* – повторяющиеся словесные издевательства (оскорбления, обзывательства, обидные клички), запугивания, неуважительные высказывания, распространение слухов;
- *физический* – преднамеренное, повторяющееся нанесение физического вреда (толчки, пинки, подножки, удары и т.д.);
- *социальный* – изоляция, игнорирование, бойкотирование;
- *кибербуллинг* – травля при помощи электронных ресурсов;
- *вымогательства или повреждение имущества.*

**Проблема не в пострадавшем! Проблема всего коллектива!**

**Любое насилие имеет негативные последствия для всех участников! Взрослые обязаны вмешаться!**

<b>Чек-лист «Как распознать буллинг?»</b>
✓ <b>Есть факт насилия</b>
✓ <b>Осуществляется намеренно</b>
✓ <b>Регулярно повторяется</b>
✓ <b>Обидчик «сильнее»</b>
✓ <b>Пострадавший не виноват</b>

*Отличия буллинга от конфликта*

<b>БУЛЛИНГ</b>	<b>КОНФЛИКТ</b>
ДИСБАЛАНС ВЛАСТИ	РАВЕНСТВО СИЛ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАМЕРЕННО	ВОЗНИКАЕТ СПОНТАННО
ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ВИНОВАТ	ОТВЕТСТВЕННЫ ОБЕ СТОРОНЫ
ПОВТОРЯЕТСЯ	ДЛИТСЯ НЕДОЛГО
ПОСТРАДАТЬ МОЖЕТ ЛЮБОЙ	ЕСТЬ ОСНОВАНИЯ, ПРИЧИНЫ
МОЖНО ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТЬ	МОЖНО РАЗРЕШИТЬ

**С чем еще легко перепутать буллинг?** Буллинг не возникает из-за:

- непопулярности* – если с ребенком мало общаются одноклассники, но не применяют к нему насилие, и он чувствует себя в безопасности,
- шутливых обзывательств* – если все дети смеются над шуткой, и она никого не задевает,
- агрессивное поведение* – когда ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другому, но окружающие это не поддерживают и стремятся остановить.

## Признаки буллинга

- ребенок без видимых причин становится замкнутым, мнительным, тревожным, у него повысилась раздражительность и утомляемость,
- ребенок начал болеть и жаловаться на боли в животе, груди, головную боль при отсутствии соответствующей симптоматики заболеваний, теряет аппетит,
- ребенок часто проводит время на переменах в одиночестве,
- никто не хочет сидеть с учащимся за одной партой,
- ребенка регулярно высмеивают в недоброжелательной и обидной форме, его часто толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить,
- одноклассники берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят и т.д.

<b>Диагностика буллинга</b>	
Опросник риска буллинга «Опросник атмосферы в школе» (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалиниша, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)	<i>Определяются характеристики особенностей взаимодействия коллектива (небезопасность, благополучие, разобщенность, равноправие)</i>
Методика на выявление « <u>Буллинг-структуры</u> » (Норкина Е.Г.)	<i>Определяет роли, которые могут принимать в буллинге учащиеся: жертва, наблюдатель, защитник, инициатор, помощник</i>
« <u>Психологическая безопасность образовательной среды школы</u> » (И.А. Басва)	<i>Опросник состоит из трех частей: отношение к образовательной среде школы; значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими; защищенность от психологического насилия</i>
Анкета для детей по изучению буллинга « <u>Отношения со сверстниками</u> » (адаптация Кухтовой Н.В., Рык А.И.)	<i>Определяет учащихся, которые проявляют агрессию; систематически подвергающихся насилию со стороны сверстников; способных приносить пользу другим</i>
<b>Дополнительно (углубленная психологическая)</b>	
Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг-Андреева)	<i>Определяет уровни познавательной активности, тревожности, гнева</i>
Опросник «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П. Ильин)	<i>Методика для определения направленности агрессии на себя или на других</i>
Шкала личностной тревожности (Прихожан А.М.)	<i>Позволяет выделить области действительности, вызывающие тревогу. Форма А – 10-12 лет, Форма Б – 13-16 лет</i>
Опросник САН	<i>Определяется состояние самочувствия, активности, настроения респондента</i>
Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»	<i>Определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий</i>
Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС)	<i>Изучение способов и стратегий психологического преодоления негативных ситуаций</i>

## Профилактика буллинга (мероприятия в учреждении образования)

- Информирование всех участников образовательного процесса по теме буллинга;
- Целенаправленная работа по формированию детского коллектива;
- Групповая работа с учащимися, направленная на развитие коммуникативных навыков, умения уважать другого человека;
- Индивидуальная работа с учащимися, направленная на развитие их умения конструктивно взаимодействовать с окружающими;
- Групповые беседы с родителями, направленные на профилактику и реагирование в случаях буллинга;
- Совместная выработка и принятие общих правил и традиций детского коллектива (с размещением в классе);
- Социально-педагогические и психологические тренинги для детей;
- Совместное обсуждение возникающих проблем.

### План реагирования



*Подробнее план реагирования представлен в Методических рекомендациях для педагогических работников по предупреждению, профилактике и устранению насилия в учреждении образования от 24.04.2024*

**Чтобы остановить буллинг необходимо участие и взаимодействие всех: родителей, администрации, педагогов и детей!**

*Есть различные эффективные технологии для профилактики и предотвращения буллинга, например «7 шагов к прекращению травли в детском коллективе» Л. Петрановской*

## Рекомендации педагогам:

В ситуации выявленного буллинга: сообщить администрации, действовать во взаимодействии с психологом, родителями.

Работа с детским коллективом:

- ✓ Создание общих ценностей и правил в коллективе,
- ✓ Обучение умению различать ситуации между собой: анализ кейсов, примеров из актуальных для ребят фильмов, сериалов и т.д.,
- ✓ Сила детей и подростков – критическое мышление!
- Обсуждаем •Анализируем •Подвергаем сомнению
- Не пугаемся! Страх мешает рассуждать!

## Рекомендации учителю по профилактике буллинга в классе (школе)

➤ Для поддержания дисциплины используйте позитивный подход: формулируйте правила поведения в форме «как лучше делать», а не как «не надо» поступать.

➤ Поощряйте участие застенчивых и робких детей. Давайте им задания, в которых они смогут реализовать себя в полной мере и преодолевать себя. Совместная деятельность сплачивает коллектив.

➤ Отстающего ученика, или нарушающего дисциплину на уроке, можно посадить рядом с уверенным в себе, неагрессивным и имеющим авторитет. Не усиливайте изоляцию отвергаемых, сажая их отдельно.

➤ Подкрепляйте нужное поведение учеников посредством зрительного контакта, одобрительным кивком головы или улыбкой.

➤ Поощряйте желание учеников помогать друг другу.

➤ Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем ученикам и другим учителям.

➤ Не допускайте и пресекайте сами и со стороны других любые насмешки, обидные комментарии в адрес других людей.

➤ Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер. Критикуйте поступок и его последствия, а не ученика.

➤ Не пренебрегайте жалобами учеников. Абсолютно недопустимо говорить в ответ: «Хватит жаловаться!», «Сами разбирайтесь» и т.д.

➤ Если провинился один, то не стоит наказывать весь класс. Разберитесь в ситуации, кто виноват.

➤ Если ученик совершил проступок или попал в неловкую ситуацию, дайте ему шанс исправиться.

➤ Не противопоставляйте ученика коллективу. Не перехваливайте или не унижайте ученика за его способности.

➤ Поощряйте сотрудничество, а не соперничество.

➤ В коллективе, где есть отвергаемые ученики, при проведении командных мероприятий, распределите на команды самостоятельно заранее. Если есть изгои, избегайте соперничества, чтобы в неудаче не обвинили их.

➤ Подчеркивайте важность и ценность различий. Стоит обращать внимание на то, что все люди в целом и ученики класса в чем-нибудь отличаются друг от друга и именно это придает им неповторимость.

## Рекомендации для родителей «Как остановить травлю моего ребенка?»

*Не только Ваш ребенок, но и Вы оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.*

1. Доверительно поговорите с ребенком, согласуйте с ним план действий.
2. Ищите выход, а не разбирайтесь с обидчиком.
3. Сообщите об этом учителю, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним и психологом, педагогом социальным план по изменению ситуации. Донесите до администрации школы Ваше намерение отстаивать право на безопасность Вашего ребенка. Формулируйте проблему буллинга как проблему класса или школы, а не отдельных личностей.
4. Определите порядок действий для ребенка при столкновении с агрессией: говорить «стоп, мне это не нравится», обращаться за помощью, избегать потенциальной опасности, не отвечать на насилие агрессией, сохранять уверенность и помнить, что проблема не в нем.
5. Помогите ребенку обрести уверенность в себе: развивайте навыки общения и умения налаживать дружеские отношения, найти друзей.
6. Поддерживайте постоянную связь со школой. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.
7. Выражайте признательность, когда вы видите прогресс в достижении того, о чем вы договорились со школой.
8. Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.

### **Как я могу помочь своему ребенку обрести уверенность в себе?**

1. Поощряйте вашего ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя комфортно.
2. Найдите совместные занятия с ребенком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер.
3. Общайтесь. Проявляйте интерес к приятным моментам его дня.
4. Проявляйте доверие к ребенку и его способности решать различные ситуации. В то же время, заверьте его, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить ребенка от любых издевательств в будущем.

### Рекомендации для родителей, дети которых активно участвуют в травле других учеников:

1. Трезво оцените ситуацию, доверительно поговорите с ребенком.
2. Откажитесь от попыток силой и угрозами добиться прекращения жестоких действий со стороны вашего ребенка.
3. Объясните, что такое буллинг, обсудите последствия травли.
4. Помогите ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Прививайте мысли о недопустимости насилия.
5. Будьте примером для своего ребенка. Проводите больше времени вместе.
6. Контролируйте ситуацию, поддерживайте контакт с сотрудниками школы, при необходимости обратитесь за помощью.

## Рекомендации для учащихся в ситуации буллинга

### **Что делать, если ты заметил, что в твоём классе кого-то обижают?**

- 1. Не оставайся в стороне.** Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.
- 2. Расскажи взрослому, которому доверяешь.** Например, родителям, классному руководителю, школьному психологу или учителю.
- 3. Вмешайся, если кого-то обижают.** Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратись за помощью к взрослым или другим ребятам.
- 4. Поддержи пострадавшего.** Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что происходящее неправильно и недопустимо.
- 5. Стань примером.** Дай понять агрессорам, что обижать других – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее.

### **Что делать, если тебя регулярно обижают?**

- 1. Расскажи о травле взрослому, которому доверяешь.** Поддержка и помощь взрослых – это главное оружие в борьбе с буллингом.
- 2. Покажи, что тебе не нравится.** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
- 3. Попробуй найти поддержку.** Скорее всего в классе есть ребята, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться. Нужно набраться смелости и поговорить с ними.
- 4. Научись реагировать спокойно.** Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но помни, что слёзы, крики, злость, любая бурная реакция – это именно то, чего добивается обидчик. Без этого ему быстро станет скучно.
- 5. Используй юмор.** Это хороший способ обезоружить обидчика и остаться в хорошем настроении.
- 6. Пойми, что проблема не в тебе.** Что бы не случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью, ты помогаешь всему классу.

### **Что делать, если ты сам участвовал в чьей-то травле?**

- 1. Прекрати травлю.** Сразу же и навсегда. Необязательно становиться друзьями, нужно просто прекратить насилие. Другие участники травли могут тебя не понять, поэтому понадобится вся твоя смелость.
- 2. Попробуй помириться.** Дай понять однокласснику, в травле которого участвовал, что ты поступал неправильно и больше не поддерживаешь такое поведение.
- 3. Действуй по-другому.** Подумай, что заставляло тебя участвовать в травле: желание почувствовать себя важным, пользоваться популярностью или быть главным? Что хорошее ты можешь сделать, чтобы завоевать внимание?
- 4. Поговори со взрослым, которому доверяешь.** Если ты злишься и считаешь, что кто-то заслуживает травли, поговори об этом со взрослыми. Вместе вы сможете решить, как лучше поступить в такой ситуации.
- 5. Стань примером.** Объясни другим участникам травли, что буллинг – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что больше не будешь в этом участвовать.

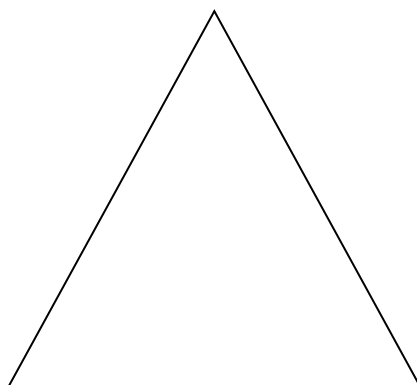
## Практические инструменты по профилактике кибербуллинга

### Треугольник поддержки:

*психологический, правовой, технический компоненты*

Права, правила  
и ответственность

Эффективная поддержка  
и коммуникации



Родительский контроль,  
модераторы,  
настройки приватности

Для ребят 8-11 классов актуальна связка с профориентацией, с будущим:  
Мир будущего – цифровая среда.

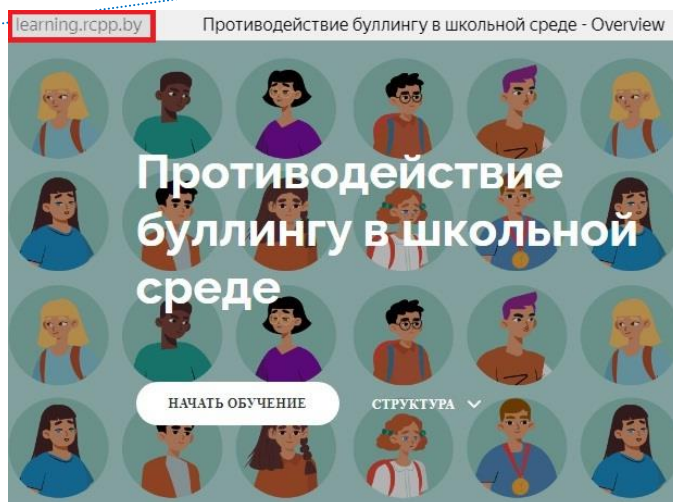
Цифровой след: что смотрим? Что пишет? Что скачиваем? Что и как комментируем? Как презентуем себя?

Для наглядного и практического обучения подростков знаниям о буллинге и умению вести себя в ситуации буллинга можно воспользоваться

Обучением на сайте Республиканского центра психологической помощи:

<http://learning.rcpp.by/>

На сайте доступным для подростков языком объясняется, что такое буллинг, имеются видеоролики, предлагаются примеры для определения ситуации буллинга и способов реагирования, даются рекомендации.



Также на сайте Республиканского центра психологической помощи можно найти рекомендации по теме буллинга для педагогов, родителей и учащихся:

<https://rcpp.by/>

