1. Как влияет буллинг?

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. У них в три раза чаще по сравнению со сверстниками встречаются симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли и энурез. Результаты исследования данной проблемы говорят о возможности заболевания у детей, подвергающихся травле, опорно-двигательного аппарата. Они чаще совершают попытки суицида, причем с суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная (исключение из сообщества, распространение слухов и т.п.), чем прямая, физическая или словесная травля.

В целом дети, которых часто дразнят, обижают или игнорируют, начинают представлять мир как полный опасностей, а себя – как неспособного повлиять на происходящее. Это заставляет ребенка чувствовать себя несчастным и никчемным, и способствует появлению тревожных и депрессивных расстройств.

Дети, которые занимают роль преследователей, часто присваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми и пренебрежение правилами как основной. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы и низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят. Исследования показали, что их самооценка имеет среднестатистический показатель или немного ниже. Разрыв между актуальной самооценкой и “желаемым Я” больше чем у других. И прежде всего это несоответствие проявляется в сфере доминантности: они считают себя влиятельными, но хотят занять более высокое положение. Эти дети в большей степени подвержены депрессии, чем “нейтральные” ученики и чаще “нейтральных” учеников задумываются о суициде. Учебные успехи у мальчиков, занимающихся травлей, несколько ниже среднестатистических показателей у мальчиков. Тенденция с годами укрепляется. Эти данные скорее говорят о том, что преследователи безразличны к учебе. Среди девочек же, занимающихся травлей, наблюдается противоположная тенденция.

Дети, которые занимают роль «преследователей/жертв», «провоцирующих жертв» чередуют оба способа поведения, таких детей мало, но с ними наиболее сложно работать учителям и они наименее популярны у детей. Именно они показывают самый высокий уровень суицидов и аутоагрессивного поведения.

Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды; они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие, и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям. Если взрослые ничего не делают для прекращения травли, это ведет к тому, что у свидетелей снижается способность к сочувствию, они привыкают к своей пассивности, что ведет дальше к ухудшению социального климата в классе, школе, семье и сообществе. Это, в свою очередь, способствует росту в обществе молчаливого большинства, которое не выражает активно свою позицию, не реагирует на события, связанные с насилием, и готово встретиться с такой же агрессией в свой адрес.

Кроме того, отношения, построенные на травле в классе, негативно влияют на учебный процесс: они отвлекают на себя внимание детей, мешая им учиться; они портят психологический климат в классе, не давая сотрудничать и решать учебные задачи совместно. Если учитель по каким-то причинам не пресекает такие ситуации, они способствуют тому, что учитель чувствует свою беспомощность, бессилие, некомпетентность, неэффективность, у него растет напряжение и падает рабочая мотивация, в результате повышается вероятность его профессионального выгорания и ухода из профессии или прекращения эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Можно сделать вывод, что ситуации травли не являются нормой, вызывают множество серьезных негативных последствий и нуждаются в том, чтобы на них обращали внимание, обсуждали, прекращали и по возможности предупреждали.

2. Что лежит за буллингом?

Систематические агрессивные поступки, направленные на повышение статуса одного участника и понижение другого, выполняют задачу упорядочения статусов, выстраивания иерархической системы в коллективе. Необходимость этого сигнализирует о том, что в группе высок уровень тревоги и неопределенности, участники не понимают своего места в группе и готовы таким жестоким способом добиваться определенности.

Школа является изначально конкурентной средой, в которой сравнение детей по успехам в обучении и выстраивание определенной иерархии происходит всегда, что, конечно, служит источником тревоги и агрессии у детей. Для того, чтобы эти переживания были не так сильны, и психологический климат в классе был благополучным, необходимо, чтобы у каждого ребенка был опыт успешности и переживания себя в статусе эффективного, компетентного и уверенного в себе. Выделение учителем отчетливых лидеров и явно неуспешных детей способствует оформлению жесткой иерархической структуры в классе, в которой будут устойчиво использоваться методы травли для поддержания этой структуры. Организация обучения таким образом, чтобы все дети имели возможность показать свои сильные стороны (ум, догадливость, память, готовность к взаимопомощи, изобретательность, чувство юмора, дружелюбие, физическую форму, отдельные навыки и т.п.) дает возможность детям чувствовать уверенность в себе и свою ценность, обходясь без травли другого.

3. Как воспринимают буллинг?

Буллинг – очень распространенное явление, практически каждый человек, учившийся в школе, может вспомнить примеры преследования одних детей другими. Существует ряд очень распространенных установок, которые зачастую воспринимаются как обычные, естественные и вполне безобидные. Однако важно представлять, какие идеи лежат за трансляцией таких установок, к чему может приводить такая позиция.

1. **Травля является, и всегда будет оставаться, нормальной составляющей взросления.**

- Как мы уже писали, для всех участников травля не проходит бесследно, они сталкиваются с рядом негативных психологических последствий. Как и другие формы насилия, травля не является нормой. Согласие с точкой зрения о том, что это норма, усиливает травматизацию преследуемого ребенка, поддерживает агрессивность преследователя, показывает одобрение со стороны учителя такой формы отношений.

2. **Учителям легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто – жертва травли.**

- Действительно, учителя быстро замечают наиболее заметные признаки травли, связанные с физической (удары, пинки и т.п.) и словесной (обзывание, грубости) агрессией. Менее заметные косвенные формы травли не бросаются в глаза, о них можно узнать только от участников или случайно, и важно обращать внимание на косвенные признаки – присутствие одиноких, ни с кем не общающихся в классе детей, наличие группировок, постоянно подавленное настроение у кого-то из детей, слезы, необъяснимые перемены настроения, отсутствие желания ходить в школу, внезапное падение интереса к учебе и др.

3. **Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.**

- Такая позиция поддерживает выстраивание отношений на неравенстве власти и не признает других способов выстраивания отношений. Таким образом поддерживается агрессивность «большинства» в отвержении кого-то, кто оказался в меньшинстве и не может постоять за себя. Агрессор получает поддержку в своей агрессивности, а тот ребенок, которого преследуют, оказывается снова отверженным, и, более того, такое послание подразумевает, что опыт отвержения будет сопутствовать ему всегда. На самом деле травля является характеристикой не ребенка, а коллектива.

4. **Травля происходит в любой социальной группе.**

- Травля происходит обычно в той группе, куда участники попали недобровольно или случайно, без возможности выбора и выхода из нее по собственному желанию. Вероятность травли сильно снижается, когда формирование группы происходит с опорой на интересы, потребности и индивидуальные особенности участников. Поэтому поиск общности между детьми, искусственно объединенными в одну группу (по возрастному признаку), формирование общих интересов, активное включение их в режим совместности, сотрудничества позволяет трансформировать такую

группу в сторону большей добровольности и усиления привязанности друг к другу, что снижает тревогу, улучшает психологический климат и снижает вероятность травли.

5. **Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается.**

- Каждый ребенок отличается от других, но это не должно быть причиной выстраивания с ним неуважительных отношений, унижения и преследования его. Ребенок подвергается травле не потому, что отличается от других по внешности, манере одеваться или говорить. Риск оказаться в ситуации травли теснейшим образом связан с внутренними факторами, проявляющимися вовне, в поведении ученика: потеря контроля над ситуацией (слезы, испуг, беспомощная злость, подозрительность), страх, тревожность, низкая самооценка, недостаточное развитие социальных умений и навыков. Дети, про которых учитель видит, что они легко выходят из себя, плачут, имеют выше риск оказаться в роли жертвы травли, они нуждаются в дополнительной поддержке со стороны педагогов и родителей, в опыте успешности и компетентности, а также в развитии навыков самоконтроля.

6. **В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы.**

- Практически всегда у ситуаций травли есть свидетели: это одноклассники, дети из других классов. Поведение свидетелей чрезвычайно важно для преследователя и жертвы. Малейшее одобрение преследования (внимательное наблюдение, улыбка, подначивание, повторение дразнилок) усиливают страдания жертвы и служат важным фактором подкрепления для агрессора; во многом внимание свидетелей и является мотивом такого поведения. В то же время любые действия по неодобрению травли и попытки защитить жертву имеют важнейшее значение для ребенка, которого обижают. Исследования показывают, что дети, которые убеждены в недопустимости травли, активно противопоставляются такому способы поведения и поддерживают жертву, способны прекратить буллинг-поведение у агрессора. Однако это бывает редко. Дети, оказавшиеся свидетелями травли, всегда сталкиваются с дилеммой: с одной стороны, они понимают, что травля - это неправильный способ поведения и что стоит попытаться прекратить ее; с другой стороны, они испытывают страх потерять свой собственный статус, тоже стать жертвой и лишиться имеющейся безопасности. Этот страх часто блокирует намерение поступить правильно и защитить ребенка, которого преследуют, и может вести к присоединению к агрессору, а потом за собой влечет стыд, чувство вины, обесценивание ситуации и постепенное снижение эмпатии. Учителю важно представлять себе этот процесс и помогать детям поддерживать позитивную атмосферу взаимной поддержки в классе, придумать правила реагирования на ситуации травли, чтобы дети, оказавшиеся свидетелями таких эпизодов, имели преставление о том, как можно реагировать на такие ситуации и не чувствовали себя беспомощными при виде агрессивного преследования кого-то из детей.

7. **«Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок.**

- Из ситуаций травли ребенок может усвоить такие уроки, что «кто сильный – тот и прав», что другие дети, которые видят происходящее и не вступаются за него – предатели и трусы, что мир опасен, а сам он беспомощен, что бессмысленно ожидать помощи от окружающих, а что для безопасности необходима власть. Принятие такой позиции лишает человека возможности построения партнерских отношений, уважения и сотрудничества, теряется интерес к другим людям и способности оказывать другим и получать от других поддержку. Для того, чтобы в классе была благоприятная безопасная атмосфера, в которой комфортно учиться, детям нужен опыт поддержки, взаимопомощи, радости от сотрудничества, интереса и уважения к ним со стороны других детей и взрослых.

4. Как остановить буллинг?

Основными способами работы с уже существующими эпизодами травли в Российских школах сейчас являются а) индивидуальная работа с участниками ситуаций (выполняющими роли агрессоров и жертв), б) работа с сообществом класса. Основные мишени, с которыми работают школьные психологи, столкнувшись с травлей, это: повышение толерантности и навыков саморегуляции агрессоров; развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, а также навыков саморегуляции у детей, ставших объектом травли; усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе. Наиболее эффективной представляется работа с классом или с более обширным сообществом, поскольку травля является не формой персональных отношений между двумя детьми, а «симптомом» неблагополучия в классе.

Возможно, ключевым для сокращения ситуаций буллинга в школе является декларация школой ясного послания, что травля в школе недопустима. В ситуации бессилия сотрудники школы часто склонны замалчивать эпизоды травли или стараться не обращать на них внимание, что прочитывается детьми как одобрение такого способа поведения. Открытое сообщение со стороны администрации и учителей о неприемлемости травли является сильным действием, мгновенно меняющим статус травли со скрыто одобряемого на открыто неодобряемый.

Тема травли сложная, часто и дети, и родители стыдятся, пугаются, сердятся, когда с ними пытаются поговорить о том, что ребенка систематически обижают или ребенок делает кого-то в классе изгоем. Для того, чтобы беседа была конструктивной, учителю нужно быть тактичным и помнить, что у него, у детей и их родителей есть общие интересы и цели: чтобы в классе было комфортно, приятно, чтобы детям хотелось приходить в школу и учиться в ней. Травля этому мешает.

Поскольку буллинг – это способ выстраивания отношений, в котором ключевым является разница во власти или статусе, необходимо активно усиливать альтернативные способы выстраивать отношения, в которых ключевыми являются взаимоподдержка, удовольствие от совместных действий, интерес друг к другу, творчество и т.п. Эти альтернативные способы должны быть в повседневном обиходе школы; для их развития можно создавать специальные пространства (тренинги, и т.п.). Если отношения в школе преимущественно иерархичны и зависят от распределения власти, буллинг никуда не сможет исчезнуть.

Существуют отдельные технологии работы с ситуациями травли, например, «Команда под прикрытием» или «Группа поддержки» (см. рекомендованную литературу), направленные на трансформацию способов поведения детей в классе с деструктивных и унижающих в сторону позитивных и помогающих, основанных на сочувствии и ценностивзаимовыручки.

Поскольку травля чаще происходит в отсутствие учителя – в школьном дворе, на переменах – одним из способов снизить частоту эпизодов травли является повышение контроля и организация сотрудниками школы дежурств, предназначенных для отслеживания и корректного пресечения недопустимых ситуаций на территории школы. Это не влияет на происходящее вне школы или в интернет-пространстве, но повышает необходимость отслеживания собственного поведения детьми, склонными к агрессивным проявлениям, и делает пространство школы более безопасным для детей, подвергающихся физической или вербальной агрессии. Дежурным необходима подготовка для того, чтобы самим адекватно и согласованно реагировать на ситуации буллинга и демонстрировать в качестве ролевой модели уважительные и ясные, понятные способы поведения, не усугубляя преследование.

Не рекомендуется для работы с ситуацией травли такой способ, распространенней при решении конфликтных ситуаций в школе, как ученическая медиация. Причина заключается в том, что эта процедура может проводиться только между более или менее равными сторонами. Ученики-медиаторы не способны в силу своего возраста соблюдать силовой баланс. Также в ситуации буллинга ответственными за травлю являются, в том числе, и взрослые, которые обязаны пресекать подобные ситуации. Медиация сторон снимает ответственность со взрослых представителей школы.

Восстановительная антибуллинговая программа может быть построена на признании факта травли и негативных последствий этого для всех втянутых в нее участников (включая администрацию, родителей, учителей); на прояснении происходящего (поскольку травля – скрытый процесс, и без понимания происходящего с разных сторон сложно принимать адекватные решения); на обсуждении ситуации с участием всех людей, вовлечённых в буллинг-процесс и в процесс реагирования на него.

Поскольку травля малозаметна и все стараются скрыть детали, то на обсуждении имеет смысл не просто ставить вопрос, как решить ситуацию, а развернуть его в вопросы:

- кому в ходе всех трагичных событий был причинен вред?
- к каким последствиям это привело?
- Кто и как их участников может эти последствия исправить?
- Как укрепить положительные тенденции, итоги, договоренности?

Вести такое обсуждение должен человек, умеющий организовывать коммуникацию в сложных, эмоционально напряженных ситуациях, и знающий процедуру медиации, Круга сообщества или других восстановительных программ.

5. Как предупреждать буллинг?

Чрезвычайно важно для школы посвящать время определению буллинга в школьном сообществе; необходимо, чтобы формирование ясного, согласованного и понятного представления о феномене буллинга и его последствиях у всех участников сообщества предшествовало внедрению технологий по прекращению и предотвращению буллинга.

В Норвегии - одной из самых продвинутых стран в изучении буллинга и разработке программ по его предупреждению - были разработаны ключевые принципы эффективного противостояния травле на уровне школы.

1. Ясная и четкая руководящая позиция взрослых (учителей, администраторов, других сотрудников школы). Она выражается в том, что взрослые не передают детям полностью ответственность за эффективное разрешение сложных ситуаций в отношениях в классе, хотя поддерживают детские инициативы в этом направлении; взрослые подают личный пример поведения, основанного на уважении и интересе к людям и не включающего обидные и унижающие практики общения; они ясно транслируют свою позицию, обозначая критерии соответствия поведения; они выражают эту позицию в реагировании на поступки других – поддерживая позитивное и вмешиваясь и пресекая нежелательное поведение. Позиция взрослых не должна быть деспотичной в высказывании оценок поведения, но она должна быть четкой, понятной и избегать неопределенности.
2. Последовательность, согласованность, непротиворечивость; сотрудничество для достижения общей цели. Работа по прекращению и предупреждению травли эффективна, когда учителя придерживаются ясных принципов и транслируют ценность уважительного отношения не только на в словах, но и в поступках, и на уроках, и между ними, в школе и на улице, и в учебное время, и в группе продленного дня; когда руководство школы принимает важность противостояния буллингу и поддерживает мероприятия в рамках этой задачи; когда тематические мероприятия для детей по повышению осознанности и развитию навыков конструктивного общения своим посланием не противоречат основным практикам общения в школе. Несогласованность действия и позиций участников ведет к повышению неопределенности и напряжения и снижению взаимного доверия у участников школьного сообщества.
3. Разработка правил, процедур и приемов работы. Процесс работы должен быть упорядочен – как во времени (нужно планирование и последовательность в проведении мероприятий как с детьми, так и с сотрудниками школы, и с родителями учеников), так и в поведении. Э. Руланн использует термин «процедура» для обозначения схем поведения, которое должен предпринять сотрудник школы, столкнувшись с различными ситуациями травли, и о которых, соответственно, все сотрудники школы должны знать.

Роль учителя в предупреждении и разрешении происходящих ситуаций буллинга может быть очень значительной. Эффективная позиция учителя включает в себя: приоритет обучения (над социально-психологическими процессами в классе, соблюдением нормативов и пр.), любознательность и методическую компетентность учителя; выстраивание отношений с учениками, когда каждый ребенок получает возможность быть услышанным учителем, когда учитель проявляет заботу и внимание к детям, оказывает им поддержку; установление границ и четкое разъяснение того, что является неприемлемым (без враждебности, возможно, с юмором, без длительных разбирательств); постепенное делегирование ответственности за прекращение буллинга ученикам, выращивание у детей инициативы контроля за безопасностью своих соучеников, что особенно важно в ситуациях, когда учитель отсутствует.

Технологии предупреждения буллинга обычно включают в себя два уровня.

1. *Работа с качеством психолого-педагогическим процесса в целом* (повышение эффективности классного руководства, тренинги командообразования, социальных навыков в классе, включение родительского сообщества в жизнь школы и др.). Она решает множество задач одновременно – улучшает психологический климат и повышает субъективную безопасность в классе, служит профилактикой выгорания у педагогов, повышает качество учебного процесса, снижает тревогу у всех участников и подготавливает школьное сообщество к тематической работе. Важным элементом этой работы может стать разработка правил класса (созданных ученикам и

учителями совместно) или правил школы. Правила в каждом классе будут отличаться, поэтому их обобщение до уровня школы может привести к тому, что они лишатся своего индивидуального значения для разработчиков, но зато приобретут более системный характер.

2. *Тематическая работа с проблемой буллинга*. Она включает в себя выработку определений, правил и алгоритмов в среде специалистов, и затем более или менее непосредственное обсуждение темы травли и способов обращения с ней с детьми.В него могут входить дискуссии по материалам художественной литературы, кинофильмов, моделирование ситуаций травли, тематические тренинги или игры, сочинения, классные часы, посвященные теме желательного поведения и недопустимости буллинга, а также родительские собрания.

Существуют периоды жизни класса, когда вероятность возникновения травли повышается - когда существующая система недостаточно устойчива, и необходима адаптация. Это начало обучения в первом классе; это переход в среднюю школу; это появление новых учеников в классе; это смена классного руководителя и другие ситуации, в результате которых устойчивость классного сообщества еще не сформирована или может подвергаться угрозе. Это необходимо учитывать при планировании профилактических мероприятий.

6. Рекомендуемая литература

1. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html
2. Коновалов А.Ю. Особенности работы ШСП с ситуациями буллинга (школьной травли).
3. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. http://medportal.ru/budzdorova/child/625/
4. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, 10. http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024
5. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.