

## СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

**Е. М. Синюкова**  
**Педагогический институт им. В. Г. Белинского**  
**Пензенского государственного университета,**  
**г. Пенза, Россия**

### **METHODS OF OVERCOMING THE SCHOOL BULLYING: PRACTICAL RECOMMENDATIONS OF THE PSYCHOLOGIST**

**E. M. Siniukova**  
**Penza State Pedagogical Institute named after V. G. Belinskiy**  
**of Penza State University, Penza, Russia**

**Summary.** This article is devoted to a problem of school bullying in the modern education system. The author opens the reasons and consequences of this negative social and psychological phenomenon, represents as an offender's (bull) and also a victim's psychological lines. The practical recommendations submitted on minimization of the school bullying are offered in the article.

**Key words:** bullying; the school problem; teachers; bully; interpersonally attitudes; pupils.

В настоящее время проблема школьного буллинга очевидна. Об этом свидетельствуют участвовавшие случаи проявления негативной агрессии в межличностных отношениях среди учащихся средних учебных заведений. Такой агрессией бравируют, принимая её за «крутое» поведение.

Так, в ноябре 2012 года во Владивостоке школьницы-восьмиклассницы жестоко избили свою сверстницу. Это происходило на глазах подружек, при этом избиение снимали на видео. У пострадавшей сотрясение мозга и стресс.

По словам родителей, дочь морально подавлена [5]. Этот случай и есть проявление буллинга.

В переводе с английского языка буллинг означает запугивание, травлю, физический или психический террор. Он направлен на то, чтобы вызвать у другого страх, подчинить его себе [1].

Есть и другое мнение: буллинг – социально-психологическое явление, которое представляет собой длительный процесс сознательного жестокого воздействия со стороны одной личности (группы лиц) по отношению к другой (другим) [3].

Буллинг наблюдается в детской среде, особенно в младшем школьном возрасте и среди подростков. Он может выражаться в горизонтальном разрушительном поведении, то есть в рамках одной возрастной группы, а также в вертикальном разрушительном поведении от старших школьников к младшим. Практически во всех возрастных группах буллинг чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек. Тем не менее, и среди девочек отмечается рост насилия.

Отмечаем, что в современном обществе масштабы буллинга очень значительны. Данный факт свидетельствует о деморализации современного общества, когда моральные нормы теряют свою силу и перестают быть мотивом поведения. Особенно это касается подрастающего поколения, представляющего собой ту часть населения, которая наиболее восприимчива ко всему положительному и отрицательному в обществе.

Буллинг – малоизученное явление. Раньше это было просто житейское понятие, но в последние 20 лет оно стало международным социально-психологическим и педагогическим термином, за которым стоит комплекс социальных, психологических и педагогических проблем. В России первые публикации на эту тему появились лишь в 2005 году.

Игорь Кон отмечает, что буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между учителями и учащимися. Некоторые учителя, злоупотребляя властью, оскорбляют, унижают и даже бьют своих учеников (о чём сообщают и СМИ) [1]. А другие учителя, напротив, подвергаются буллингу со стороны уча-

щихся. «В школе. Умираю. Вчера учитель английского сказала, что её стулом ударю, если она не уйдёт. Тупая...» [5].

Буллинг не бывает справедливым, так как обидчик получает «удовольствие» от нанесённого ущерба «слабой» жертве. И хотя некоторые учёные считают, что понятие «буллинг» не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие, тем не менее, агрессия или насилие могут быть элементами буллинга [2].

Следует особо подчеркнуть мотивы и причины буллинга. **Мотивы буллинга:** зависть, месть, чувство неприязни, борьба за власть, нейтрализация соперника, самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей и др.

**Причины буллинга** разнообразны: социальное расслоение общества, падение нравственных устоев, потеря национальных традиций, размывание семейных ценностей, ослабление воспитательной функции школы, усиление общественных пороков (пьянства, наркомании, проституции), индивидуальные свойства личности ребёнка и др.

В социальную структуру буллинга, как правило, включены три элемента: преследователя (обидчика, булли), жертва и наблюдатель/наблюдатели. Его формы самые различные: систематические насмешки, а их поводом может быть что угодно: от этнической принадлежности до внешних данных ребёнка, вымогательство, физические и психологические унижения, бойкот, игнорирование, порча личных вещей. В настоящее время усиливается в масштабах **кибербуллинг**, то есть **буллинг** с использованием электронных средств коммуникации. Так по электронной почте могут пересылать письма «ненависти» [3].

Какими психологическими чертами отличаются обидчики? **Психологические черты обидчика (булли):** высокий уровень самоуважения, аутосимпатии. Их эмоциональной сфере присущи раздражительность, эмоциональная неустойчивость. Легко впадают в ярость. В сфере межличностных отношений им свойственны повышенный уровень враждебности/агрессивности, средний уровень коммуникативных способностей, внешнее соблюдение общепринятых норм и правил [1, 3].

**Психологические черты жертвы:** низкие показатели самоуважения, аутосимпатии. Для их эмоциональной сферы характерны выраженные проблемные переживания, повышенный эмоциональный дискомфорт, тревожность, напряжённость. В межличностных отношениях жертвы **буллинга** часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками, зависимы от мнения других [1, 3].

**Исследователи утверждают**, что буллинг оказывает пагубное длительное воздействие как на самих обидчиков, так и на их жертвы.

**Последствия буллинга:** возникают такие личностные проблемы, как тревожность, депрессия, расстройства питания, низкий уровень самоуважения и неудовлетворённость школой.

Практические рекомендации, направленные на минимизацию школьного буллинга можно найти в исследовании В. Р. Петросянц [4].

#### **Что делать:**

1. Работа должна строиться на совместном планировании и взаимодействии психолога, классных руководителей, администрации.

2. Работа специалистов строится как **предупреждение** возникновения буллинга в образовательной среде.

3. Работа по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения каждого учащегося и отслеживание динамики развития, должна быть систематической.

4. Считаем, что поведенческой стратегией предотвращения буллинга в образовательном учреждении является привлечение персонала школы, учеников и их родителей к решению этой проблемы, повышение их осведомлённости относительно ситуации буллинга в школе.

### **Как делать:**

1. Решение проблемы буллинга в образовательном учреждении возможно при условии совместной работы всего школьного сообщества. Это означает, что учителя, администрация, школьные психологи, родители и ученики должны сотрудничать с целью максимально информативной оценки проблемы буллинга в школе и выработке эффективных способов реагирования на неё.

Психолог отбирает диагностические методики, разрабатывает анкеты, позволяющие оценить ситуацию буллинга в данном учреждении, проводит обработку данных. Педагоги и классные руководители с помощью наблюдения (деликатного), составляют психологические характеристики учащихся (класса), в которых стоит отразить **специфику межличностных отношений учащегося с классом, особенности поведения, способы взаимодействия со сверстниками, наличие-отсутствие конфликтных отношений со сверстниками, особенности эмоционального реагирования учащегося на конфликтные ситуации, особенности поведения классного коллектива на переменах**. Администрация образовательного учреждения может оказать содействие организационно-диагностическим процедурам.

2. Далее необходимо проведение анонимных обследований учителей и учеников с целью определения характера и распространённости буллинга в школе, а также проведение общешкольных собраний для обсуждения проблемы буллинга. С этой целью потребуются разработка анкет, позволяющих определить, где, в каких местах школьники сталкиваются с буллингом, кто из них нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением. Подобные опросы можно также проводить на уровне родителей для того, чтобы определить степень их осведомлённости о проблеме, и узнать, какие меры они считают возможными в плане предотвращения ситуации.

В школе должно быть сформулировано определение буллинга, на которое будут ориентироваться учителя при принятии решения о вмешательстве в ситуацию. Повышение осведомлённости субъектов образовательного процесса о буллинге и его негативном влиянии возможно через плакаты, собрания, информационные бюллетени. Такое просвещение является первостепенным в связи с тем, что буллинг воспринимается, к сожалению, зачастую, как нормальная составляющая взросления.

3. Учителям необходимо научиться распознавать проблему. В первую очередь, нужно признать, что буллинг имеет место во всех типах школ, а также то, что проблема буллинга – это проблема не только с мальчиками (некоторые формы буллинга среди девочек менее открыты). Учителям необходимо занять более активную позицию при наблюдении буллинга, не игнорировать эту проблему, так как игнорирование проблемы ведёт к усилению чувства власти и безнаказанности для обидчиков и потери чувства безопасности у жертв.

4. Важным шагом предотвращения буллинга в школе может стать создание общешкольного комитета по его предупреждению. В этот комитет могут входить как учителя, так и ученики, и их родители.

5. Учителям совместно с учениками необходимо разработать и принять правила против буллинга, проводить регулярные встречи с учениками класса с целью обсуждения ситуации буллинга и поощрять участие родителей в этих встречах. Следует объяснить ученикам, что «кодекс молчания» только подкрепляет буллинг в их школе, а обращение за помощью не является «доносительством». В процессе организованной беседы у учителей появится возможность ознакомиться с идеями учеников, узнать реальные рассказы о буллинге, определить реакцию учеников на буллинг.

6. В индивидуальной работе учителя необходима организация мероприятий, ориентированных на конкретных учеников («обидчиков» и «жертв»). При обнаружении ситуации буллинга стоит привлечь родителей «жертв» и обидчиков». Так как дети – «продолжение» личности родителей. В зависимости от ситуации, встречи могут быть проведены совместно с родителями и обидчиков, и его жертвы. Однако с целью минимизации напряжённости встречу можно проводить

с каждой семьёй отдельно. К обсуждению проблемы следует привлечь школьного психолога, администрацию школы.

Кроме этого, предлагаем осуществлять практику кураторства для учащегося-жертвы из младших классов. Куратором выбирается старшеклассник-лидер, умеющий постоять и за себя и за своего подшефного.

Таким образом, проблема школьного буллинга представляет собой не безобидное явление, сопровождающее взросление личности, а фактор, свидетельствующий о личностном неблагополучии учащихся.

#### **Библиографический список**

1. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.
2. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
3. Нурутдинова А. Р. По ту сторону «японского чуда», или «Идзимэ»: социальная болезнь японской жизни и системы образования // Вестник практической психологии образования. – 2012. – № 2(31). – С. 112–126.
4. Петросянц В. Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость : дис. ...канд. психол. наук. – СПб, 2011. – 210 с.
5. Островская Н. Дети создали полицию справедливости в Интернете // Комсомольская правда. – 2012. – № 176 (23.11.2012). – С. 4.

© *Е. М. Синюкова.*