

# **Работа психолога с ситуациями буллинга**



**Владимирова Ирина Михайловна**

педагог-психолог ГБУ ЦДК СПб

# Содержание

- Алгоритм действий психолога школы при обнаружении буллинга. Методики исследования взаимоотношений в коллективе и явлений буллинга.
- Направления профилактики буллинга при организации в ГБУ ЦДК обучающих развивающих занятий.
- Консультирование участников ситуаций буллинга и их родителей. Помощь «жертве».

# Алгоритм действий психолога при обнаружении буллинга

- Сообщает о ситуации администрации образовательной организации.
- Участвует в создании рабочей группы школы (при необходимости предполагается включение в работу субъектов системы профилактики).
- Проводит диагностику.
- Проводит индивидуальную консультацию с пострадавшим ребенком.
- Проводит индивидуальные консультации с каждым участником события.
- При необходимости консультирует родителей.

# Алгоритм действий психолога при обнаружении буллинга

- Консультирует классного руководителя, учителей-предметников, дает рекомендации по работе с детьми. Помогает составить план мероприятий, проводимых классным руководителем.
- Составляет дальнейшие планы работы со всеми участниками (с жертвой - план индивидуальной работы, с обидчиками - планы индивидуальной коррекционной работы, с классом - план групповой работы).
- Информировует родителей о профилактических и коррекционных мероприятиях.
- Реализует профилактические и коррекционные мероприятия.
- Проводит мониторинг ситуации.

# Вопросы для размышления

- Как заметить буллинг?
- Как отличить буллинг от других ситуаций сложного общения детей (адаптация в новом коллективе, непопулярность, конфликт)?
- Как учитывать возраст детей при купировании ситуаций буллинга?
- Что делать, если ребенок отрицает наличие ситуации буллинга, а мы ее замечаем? Когда вмешиваться?
- Как изменить ошибочные установки родителей по отношению к поведению ребенка?

# Признаки того, что ребенок подвергается буллингу

- Чаще один, сторонится групп сверстников
- Возможен неопрятный внешний вид
- Наличие ссадин, синяков
- Резкая смена поведения (дисциплинированный ребенок стал опаздывать в школу, задерживаться школы после уроков);
- Снижение успеваемости;
- Плохое настроение, подавленное состояние;
- Просит деньги на сборы в школе, которых на самом деле нет
- Отказывается от близкого взаимодействия с конкретным учеником или группой;
- Ученики после уроков собираются неподалеку от школы (возможно, они кого-то ждут);

# Методики диагностики взаимоотношений в коллективе

- Социометрия Дж.Морено
- Определение психологического климата группы  
Л.Н.Лутошкина
- "Изучение психологической атмосферы в группе"  
Ф.Фидлера
- "Индекс групповой сплоченности" С.Сишора
- "Наша группа" О.И.Моткова
- Анкета "Изучение удовлетворенности обучающихся школьной жизнью" А.А.Андреевой
- "Психологический климат классного коллектива"  
В.С.Ивашкина, В.В.Онуфриева
- Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» И.А.Баева

# Методики изучения явлений буллинга

- Методика Д.Олвеуса "Буллинг"
- Методика "Круги" Н.Е.Щурковой
- Опросник риска буллинга А.А.Бочевара
- Методика на выявление буллинг-структуры Е.Г.Норкиной

# Отличия конфликта и буллинга

Критерии сравнения	Конфликт	Буллинг
Наличие причины	Есть предмет конфликта.	Причины нет. Агрессия направлена на человека потому, что он не нравится.
Количество участников	Примерно одинаковое.	Чаще группа против одного.
Соотношение сил	Равное (каждый влияет на ситуацию).	Силы неравны (один против всех).
Целенаправленность, длительность, регулярность	Возникает спонтанно. Затухает и разгорается. Ограничен во времени. Нет цели унижить.	Человека преследуют нарочно, систематически, на протяжении длительного времени.
Перспективы	Конфликт можно разрешить	Травлю можно только прекратить
Чувства, эмоции	Обида, раздражение, гнев. Есть ощущение некоторой безопасности и поддержки.	Нет чувства безопасности. Есть сомнения в своей ценности и нормальности, чувство одиночества и беспомощности.
Направления самопомощи	Развивать навыки разрешения конфликтов, дипломатического общения и др. Говорить со взрослыми и психологами.	Рассказать взрослым, которым доверяешь (родители, учителя, родственники, родители друзей, педагоги кружков и секций). Обратиться к психологу.

# **Профилактика буллинга при организации обучающих развивающих занятий в ГБУ ЦДК**

В рамках программы «Развитие навыков общения подростков» проводится работа, направленная (прямо или косвенно) на развитие навыков адекватного поведения детей в ситуациях буллинга и профилактику.

## Соответствующие темы:

- развитие эмпатии, толерантности и дипломатичности в общении
- ориентация на индивидуальные особенности человека в общении
- работа с проявлениями агрессии
- формирование навыков регуляции эмоциональных состояний,
- стабилизация самооценки
- психологические границы
- профилактика и урегулирование конфликтов
- нравственное лидерство

**Отдельный тематический блок занятий посвящен непосредственно проблематике буллинга.**

# **С какими вопросами обращаются родители к психологу КДЦ**

- Уходить ли ребенку из школы, переводить ли его в другой класс?
- Нужно ли помогать или предоставить возможность научиться справляться самому?
- Как мотивировать ребенка рассказывать о случаях буллинга
- как общаться с администрацией школы (и общаться ли в принципе)?
- Как защитить ребенка?
- Как общаться с родителями «обидчика»?
- Как помочь ребенку стать более уверенным в общении?
- Как избежать подобных ситуаций в будущем?

# Маркеры жертвы для агрессора

- необычная внешность, физические недостатки (лишний вес, неровные зубы, слишком хорошо одеты или имеют неопрятный внешний вид), дефекты речи
- особенности поведения, выделяющие ребенка из общей массы (отличники или двоечники, любимчики учителей или наоборот)
- личностные особенности (скромность, замкнутость, немногословность)
- отсутствие интереса к тому, что популярно среди других детей (блогеры, игры, музыканты)
- новое лицо в классе, когда роли распределены, а отношения между детьми устоялись
- принадлежность к этническому, национальному, религиозному меньшинству

# Личностные особенности жертвы

Жертвой может стать любой ребенок, но чаще это дети, которых характеризуют:

- низкая самооценка;
- тревожность;
- чувствительность;
- застенчивость;
- эмоциональность;
- импульсивность;
- сниженный уровень агрессивности;
- склонность избегать прямой конфронтации со сверстниками;
- отсутствие умений постоять за себя;
- трудности налаживания взаимоотношений с детьми в классе;
- отсутствие представлений о том, какое поведение считается в группе нормативным;

# Этапы работы психолога КДЦ с жертвой

В ходе работы с ребенком (подростком), подвергшимся буллингу, можно выделить несколько этапов. Это:

- установление контакта с ребенком;
- нейтрализация негативного эмоционального состояния и сбор информации
- активизация ресурсов ребенка и стабилизация самооценки
- детальный разбор ситуации и принятие решения

# Сложности установления контакта

Сложности установления контакта при работе с буллингом связаны с психологией ситуации и возраста. Ребенок:

- не готов говорить о своих проблемах потому, что считает, что окажется «стукачом»
- запуган агрессором
- не доверяет взрослым (психологу, педагогу, родителям), считает, что вмешательство взрослых не поможет, а усугубит ситуацию
- находится в шоковом состоянии, травмирован (интенсивные столкновения произошли недавно или травма имеет хронический характер)
- считает себя виноватым и ожидает наказания в случае, если расскажет о проблеме

# Аспекты готовности ребенка к самораскрытию

Готовность к самораскрытию ребенка (подростка), особенно в «острой» ситуации, проходит несколько этапов:

- Отрицание - никакой травли не было.
- Частичное раскрытие - подросток говорит, что травля была, но жертва травли не он.
- Признает, что он жертва, но называет это неважным.
- Раскрытие и принятие ситуации - жертва готова говорить.
- Готовность к решению проблемы.

# Как установить контакт с ребенком

- **Организируйте пространство диалога** (не сидите выше, сядьте по диагонали от ребенка, сохраняйте открытую позу).
- **Следите за своим эмоциональным состоянием**, отделяйте свои переживания и чувства (в том числе страхи) от чувств подростка.
- **Осознавайте и называйте собственные чувства** (тревога, страх, гнев, злость, бессилие, отчаяние) и старайтесь прийти в спокойное внутреннее состояние.
- **Объясните ребенку, что в его рассказе нет элемента «стукачества» и «предательства»** по отношению к другим участникам событий.
- **Покажите, что вы понимаете, как трудно ему рассказывать о произошедшем** (эпизоды травли бывают унижительными, воспринимаются как «провал», «поражение», ситуация, в которой «никто не может помочь»).

*Такая подготовка поможет подростку быть в диалоге главным, а специалисту - преимущественно слушателем*

## **Этап нейтрализации негативного состояния и сбора информации**

- **Будьте готовы к демонстрации ребенком интенсивных эмоций** (страха, стыда, беспомощности, гнева, жажды мести). Попросите его назвать свои эмоции: это снизит интенсивность их проживания, позволит в будущем узнавать и легче справляться с этими состояниями.
- **Применяйте техники активного слушания.** Используйте **открытые вопросы.** Говорите спокойным, неторопливым тоном, не перебивайте.
- Стимулируя ребенка к разговору, используйте **технику диссоциации** (описание ситуации с позиции стороннего наблюдателя, рассказ о себе – в третьем лице) **чтобы избежать ретравматизации.**
- **Акцентируйте положительные моменты** (похвалите за мужество, самообладание).
- **Вместо советов** помогите ребенку выработать такой **подход к решению проблемы**, который он сможет эффективно использовать.

**Проговаривание ребенком событий и своих переживаний уменьшит его внутреннее напряжение и поможет направить работу на продуктивные изменения.**

# Этап активизации ресурсов и стабилизации самооценки

- Обсуждая с подростком имеющиеся у него ресурсы, **важно фиксировать положительные эмоции**, возникающие при хороших воспоминаниях.
- Обязательна **работа с пострадавшей самооценкой**.  
Применимы техники: «Четыре квадрата», «Мои плюсы и минусы», «Кто я», «Я - животное», метафорические ассоциативные карты (МАК).
- Подростку нужна **помощь в формировании навыков уверенного поведения** в сложных для него ситуациях.  
Рекомендуемые техники: функциональные тренировки поведения, работа с невербальными сигналами, техники арт-терапии, театрализованные приемы, обсуждение или разыгрывание ситуаций (с детьми - с куклами, пластилином), МАК.

# Этап совместного поиска решений

Когда снято напряжение, актуализированы ресурсы ребенка и стабилизирована самооценка возможна проработке дальнейших действий.

- Обсудите, **какая помощь** по улучшению ситуации **нужна именно сейчас**. Это поможет ребенку сразу почувствовать себя увереннее.
- **Согласуйте ваши дальнейшие шаги**, чтобы не навредить ребенку.
- Можно отдельно обсудить эффективные способы взаимодействия с обидчиками

Применимы техники: «Плюсы и минусы» (анализ вариантов развития событий). Эффективны подходы школ, ориентированных на **решение (Solution-talk)**, так как они являются краткосрочными, и уже первая встреча может принести пользу.

# Вопросы для обсуждения с подростком

- В чем заключается проблема?
- Как ты себя чувствуешь в связи с ней? (важно дать обратную связь, отражая чувства и уточняя обстоятельства, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным)
- Что из того, что ты пробовал делать, было успешным, хотя бы частично?
- Что ты можешь еще попробовать сделать?
- Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения?
- Какие будут последствия каждого из этих вариантов?
- Какой вариант кажется тебе наилучшим?
- Как ты собираешься это делать?
- Кто может тебе помочь?

# Чего не следует делать ни в коем случае

Когда люди не понимают сути буллинга, они могут высказывать следующие мнения.

- Справляйся сам, не доноси на обидчика
- Родители не должны вмешиваться, чтобы не вырастить "маменькиного сыночка"
- Попробуй подружиться с обидчиком, постарайся заслужить симпатию
- Договорись с обидчиком
- Игнорируй действия обидчика
- Ищи причину в себе
- Научись давать отпор

Подобные рекомендации отчасти могут быть применимы к случаям конфликтов.

*Благодарю за внимание!*

