

*УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ КЛАССНОГО  
РУКОВОДИТЕЛЯ*

[WWW.AINNOVA-TEST.RU](http://WWW.AINNOVA-TEST.RU)

# *Школьный буллинг*



*«АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ»*

*НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК*

# Что такое буллинг в школе

**Буллинг** (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- ▶ словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- ▶ распространения слухов и сплетен;
- ▶ бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

# Кто участвует в школьном буллинге

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Исследование о частоте проявлений буллинга в зависимости от класса, проведённое Даном Ольвеусом.





# Кто участвует в школьном буллинге



# Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.



# Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

- Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.
- Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.



# Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

## Что делать родителям

- ▶ Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.
- ▶ Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

- ▶ *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- ▶ *«Мне жаль, что с тобой это случилось»*. Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- ▶ *«Это не твоя вина»*. Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- ▶ *«Хорошо, что ты мне об этом сказал»*. Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- ▶ *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»*. Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.
- ▶ Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

## Что делать учителю

- ▶ Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.
- ▶ Ситуация: две девочки объявили бойкот третьей. Учитель, получив согласие жертвы и её родителей, организует встречу с инициаторами бойкота и ещё четырьмя ребятами, занявшими нейтральную позицию. Преподаватель объясняет детям, что чувствует девочка и просит их придумать два-три возможных решения, как уменьшить её страдания. Чувствуя важность своей миссии, дети активно включаются в «проект». Раз в неделю все участники встречаются и рассказывают о своих успехах. Через несколько таких встреч ситуация, как правило, себя исчерпывает.
- ▶ Однако к сожалению, не все родители находят поддержку со стороны школы. Тогда почти единственная «опция» — уход на семейное образование. Просто смена школы не всегда работает, так как травля может повториться. Во время семейного обучения у вас будет достаточно времени на обсуждение с ребёнком его травмирующего опыта.

## Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

- ▶ Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- ▶ Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- ▶ Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- ▶ Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- ▶ Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

# Что делать, если твой ребёнок — буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме. Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.



Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.



# Тест «Эмоциональное состояние» (групповой и индивидуальный)

Исследуемые параметры: *физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обидчивость, подозрительность, словесная агрессия.*

Выявляет обучающихся, условно отнесенных к "группе риска".

[www.ainnova-test.ru](http://www.ainnova-test.ru)

# Тест «Как я чувствую себя в школе» (групповой и индивидуальный)

Выявляет факторы тревожности обучающихся класса и отдельно каждого обучающегося по 8 параметрам:

- *общая тревожность в школе;*
- *переживание социального стресса;*
- *фрустрация потребности в достижении успеха;*
  - *страх самовыражения;*
  - *страх ситуации проверки знаний;*
- *страх не соответствовать ожиданиям окружающих;*
- *низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;*
- *проблемы и страхи в отношениях с учителями.*

# Тест «Индивидуальные особенности личности -1» (индивидуальный и групповой) (8-14 лет)

Исследуемые психологических рисков, таких как:

- отношения в семье;*
- агрессивность;*
- недоверие к людям;*
- неуверенность в себе;*
- акцентуации характера.*

Выявляет обучающихся, условно отнесенных к "группе риска".

[www.ainnova-test.ru](http://www.ainnova-test.ru)

# Тест «Индивидуальные особенности личности -2» (индивидуальный и групповой) (с 15 лет)

Исследуемые психологических рисков, таких как:

- *отношения в семье;*
- *агрессивность;*
- *недоверие к людям;*
- *неуверенность в себе;*
- *акцентуации характера.*

Выявляет обучающихся, условно отнесенных к "группе риска".

[www.ainnova-test.ru](http://www.ainnova-test.ru)



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА САЙТ  
«АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ»

[WWW.AINNOVA-TEST.RU](http://WWW.AINNOVA-TEST.RU)

Мы в социальных сетях:  
<https://vk.com/ainnova>

