

Буллинг и взрослые. Как создать здоровую обстановку в образовательной среде



Бошук Сергей Викторович,
педагог-психолог
МКУ РЦ “Детство”

НАВИГАТОР ПРОФИЛАКТИКИ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

СОВРЕМЕННОЕ ДЕТСТВО:



- новая социальная ситуация развития детей и подростков
- возможности развития и социальные риски

СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ И ДРУГИМ ПРОБЛЕМАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОЯВЛЯЮЩИМСЯ В:

- социально-психологической дезадаптации
- разных видах отклоняющегося поведения

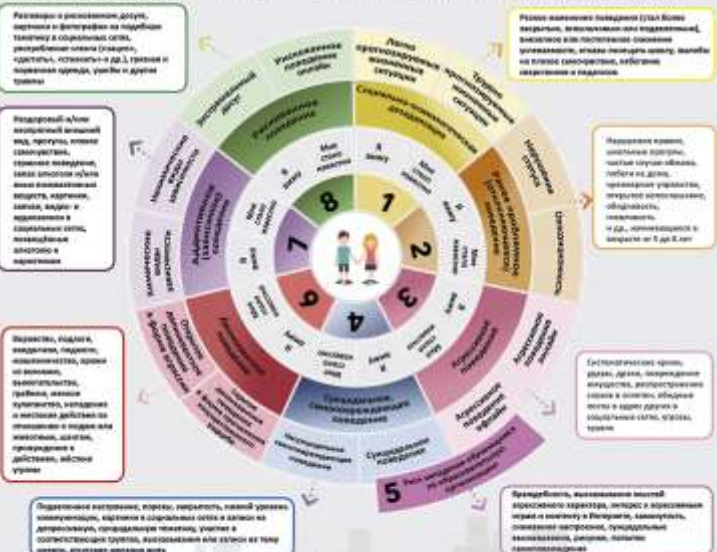
Социально-психологическая дезадаптация – это состояние, основанное на приспособлении к социальной среде. Может представлять проявлением отклоняющегося поведения или быть его следствием.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – это поведенно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям и обществу.

ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- раннее проблемное (этикетное) поведение
- агрессивное поведение
- суицидальное (в том числе самоповреждающее) поведение
- риск нарушения образования на образовательную организацию
- делинквентное поведение
- рискованное поведение
- адаптивное (аутистическое) поведение

ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ ПРИЗНАКОВ РИСКОВ



НАВИГАТОР ПРОФИЛАКТИКИ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦВЕТОВОЙ ИНДИКАЦИЕЙ?

Различные виды отклоняющегося поведения обозначены определенными цветом и номером.



Пожалуйста, помните, что отклоняющееся поведение связано с комплексом социальных признаков. Наличие одного или нескольких индикаторов еще не свидетельствует о поведенческих трудностях, а может быть проявлением возрастного кризиса, следствием кризисной стрессовой социальной ситуации в жизни ребенка или случайностью.

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ

Поведение разнородно и неадекватно в Вашем присутствии

- 1. Действовать в соответствии со общим алгоритмом и специализированному алгоритму, указанному в соответствующей памятке
- 2. Переговоры с ребенком (не один на один)
- 3. Переговоры с родителями или законными представителями ребенка (указать специалистам (психолог), выявить их позицию, выработать и реализовать конкретные действия в рамках возможной помощи в сложившейся ситуации
- 4. Информировать психолого-педагогический коллектив (учителя и административный персонал, педагогов-психологов, социальных педагогов, других специалистов и специалистов образовательной организации), запрашивать профилактические меры оказания психологической помощи и участие специалистов родителей и специалистов школы, родителей, а также обратиться к специалистам образовательной организации (психологический центр, и другие органы профилактики помощи)

Поведение известно из других источников (со слов других детей, родителей, педагогов, из официальных документов, либо по косвенным признакам, вызывающим сомнения)

- 1. Если источник информации надежен, а информация правдива, соотнести ее с признаками, описанными в памятке, далее рекомендуется действовать согласно общему алгоритму и специализированному алгоритму, указанному в соответствующей памятке
- 2. Обратиться в администрацию и специализированный психологический кабинет образовательной организации с запросом о предоставлении информации и поддержке психолого-педагогической помощи в профилактике и преемственности среды образовательной организации
- 3. При необходимости по согласованию с родителями ребенка обратиться к специалистам:
 - 1) специалистам психологии или другим специалистам психолого-педагогической помощи в профилактике и поддержке психолого-педагогической, академической и социальной помощи (структуры ПМПК, психолог, центры социальной реабилитации и др.)
 - 2) специалистам из других органов или учреждений (министерство, институты ПДТ, отделов ПДТ и др.)
 - 3) специалистам из органов ПМПК, психолог, психологический кабинет образовательной организации (психологический кабинет образовательной организации)
- 4. Принять во внимание ситуацию, оценить, насколько сложившаяся ситуация, требует обращения к специалистам, родителям, родителям, родителям и специалистам

Мы уверены, что в подобной ситуации Вы грамотно поступите, опираясь на собственный педагогический опыт, но предлагаем Вам при необходимости обратиться к знам памятки и в случае необходимости.



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Национальный детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)
8-800-2000-122

КУДА МОЖНО НАПИСАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Почта: help@mgppu.ru - бесплатная электронная почта родителей по вопросам профилактики, выявления и обращения детей в возрасте от 3 до 18 лет.

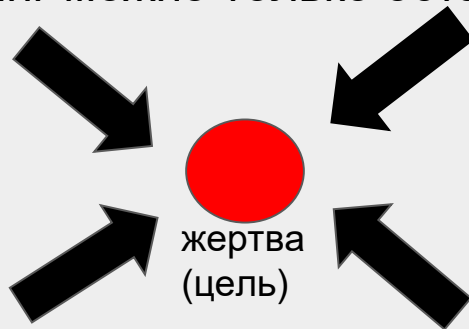


МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Буллинг - это не конфликт

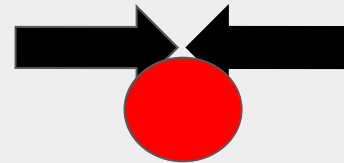
Черты буллинга

- заведомое неравенство позиций участников (агрессоры-жертва);
- наличие конкретных ролей;
- планируется агрессором;
- систематичность, регулярность;
- акцент на цели;
- буллинг можно только остановить.

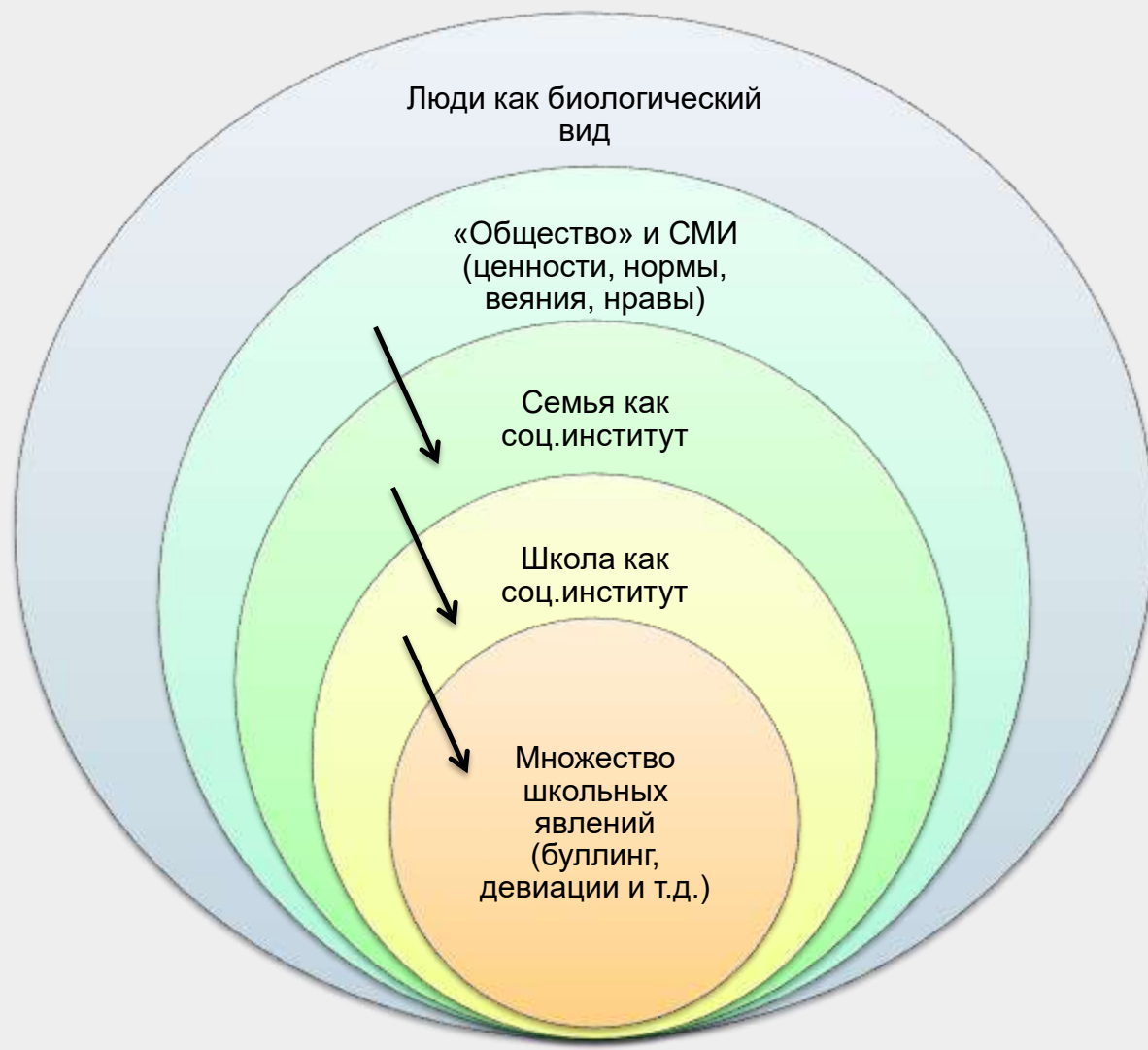


Черты конфликта

- равенство позиций участников (сторон);
- нет конкретно выраженных ролей;
- не планируется, спонтанен;
- стихийность;
- акцент на предмете;
- конфликт можно разрешить.



предмет (по поводу чего)



Как в семье формируются предпосылки буллинга?

К роли агрессора



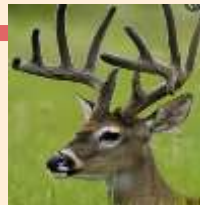
Ориентация на роль агрессора:

- подражание модели “сильного” родителя;
- установки “слабым быть плохо”, “бей слабаков”, “давай сдачи”;
- принятие культа силы, решение проблем силой;
- неприятие чувств, эмпатии, отнесение их к слабости.

Демонстрируемый комфорт, деструктивно проявляемая злость

Токсичная обстановка, вызывающая у ребенка потребность компенсировать чувства через агрессию к слабому.

К роли жертвы



Ориентация на роль жертвы:

- подражание модели родителя-жертвы;
- запрет на выражение чувств;
- несформированность у ребенка личных границ и неумение их отстаивать;
- родитель учит преодолевать боль, терпеть неприятности, но не решать проблему и не просить помощи;
- установка на “правильность” и “хорошесть”.

Скрываемый дискомфорт, подавляемая злость

Токсичная обстановка, лишаящая ребенка жизненных сил и вызывающая желание страдать (комплекс жертвы).

Истоки буллинга

- поведение взрослых и подражание им;
- установки взрослых на агрессивное или жертвенное поведение ;
- отсутствие навыков рефлексии у детей, низкий эмоциональный интеллект;
- несформированность "личных границ" ребенка в семье;
- запрет на чувства и эмоции в семье;
- искусственное уравнивание и стереотипизация ролей - "все должны", "мы коллектив"

Негативное поведение

Активно слушать

Активно слушать

Слышать, что
транслируется в речи

Безусловное принятие



Гнев, злость,
агрессия

Боль,
страх, обида

Потребности в любви,
понимании, принятии,
уважении, безопасности,
независимости

Базисные стремления
(Я – хороший, Я любим,
Я могу, Я есть)

Важные семейные пункты профилактики девиаций и травли

- 1. Обеспечить дома «тихую гавань»** – комфортное место для восстановления, накопления сил на следующий день (личное пространство, гармония, уважение, внимание, готовность выслушать);
- 2. Отказаться от «двойных стандартов»** (если ребенку нельзя делать что-либо «неправильное», то и родителям нельзя);
- 3. Уважать**, т.е. замечать человека, принимать его со всеми его желаниями, потребностями, с его индивидуальностью (соглашаться не обязательно);
- 4. Выделить ребенку зону ответственности** (наличие прав и обязанностей во вверенных вопросах).

Что мешает детям чувствовать себя дома защищенными?

1. Условная любовь («любовь надо заслужить»)
2. Родитель-агрессор (включая ТЫ-послание);
3. Несправедливость с детьми;
4. Отрицание эмоций ребенка;
5. Преуменьшать, умялять, недооценивать;
6. «Обувание детей в родительские ботинки»;
7. Трата энергии на споры и обиды

Как поддержать подростка, рассказавшего о буллинге

- Я тебе верю
- Мне жаль, что с тобой это случилось
- Это не твоя вина
- Хорошо, что ты мне об этом сказал
- Ты важен для меня, и я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.
- Вместе мы со всем справимся.
- Давай вместе решим, что мы будем делать?
- Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?

5 типов родителей (Д. Дуддек)

Крабы – попустительский тип. Игнорируют ребенка и не следят за ним. Не обеспечивают ни любви, ни безопасности.

В результате у их детей - вызывающее поведение, низкий самоконтроль, агрессия, отсутствие ориентиров, низкий уровень доверия в отношениях.



5 типов родителей (Д. Дуддек)

Медведи душат своих детей любовью. В их семье царит вседозволенность, они не формируют никаких границ с детьми и ничего им не запрещают.

В результате их дети с трудом принимают чужие правила, испытывают границы других, страдая от отсутствия ориентиров.



5 типов родителей (Д. Дуддек)

Гориллы – контролирующие родители. Вместо уважения к ребенку – его чрезмерное направление. Воспитывают угрозами и наказаниями, ребенок должен подчиняться и понимать без слов, что он сделал не так.

Их дети рискуют остаться несамостоятельными, безынициативными, привыкают к действиям «из-под палки».



5 типов родителей (Д. Дуддек)

Шмели неистово любят и неистово ограничивают. Гиперопека и ограждение ребенка от любых проблем. Их дети вырастают беспомощными, эгоцентричными.



5 типов родителей (Д. Дуддек)

Львы любят и уважают ребенка, при этом используют правила и ценности. Предоставляют ему свободу, но обозначают границы. Дети львов учатся прислушиваться к своим чувствам, знают о своих границах и как их защитить, а также видят желания других.





КОРАБЛЮ
БЕЗОПАСНЕЙ
В ПОРТУ,
НО
ОН НЕ ДЛЯ ЭТОГО
СТРОИЛСЯ.

В жизни надо уметь маневрировать,
но про гавань забывать нельзя.

Буллинг возникает там, где:

1. Отношения упрощаются до критериев “свой-чужой”, “сильный-слабый”;
2. Существует жесткий стандарт: “все/мальчики/девочки должны”;
3. Выстроена строгая иерархия с дистанцированием, культ силы;
4. Запрещено или бесполезно выражать несогласие, неодобрение;
5. Невозможно общение на равных (диалог с репликами, обмен мнениями, внимание к словам и чувствам).

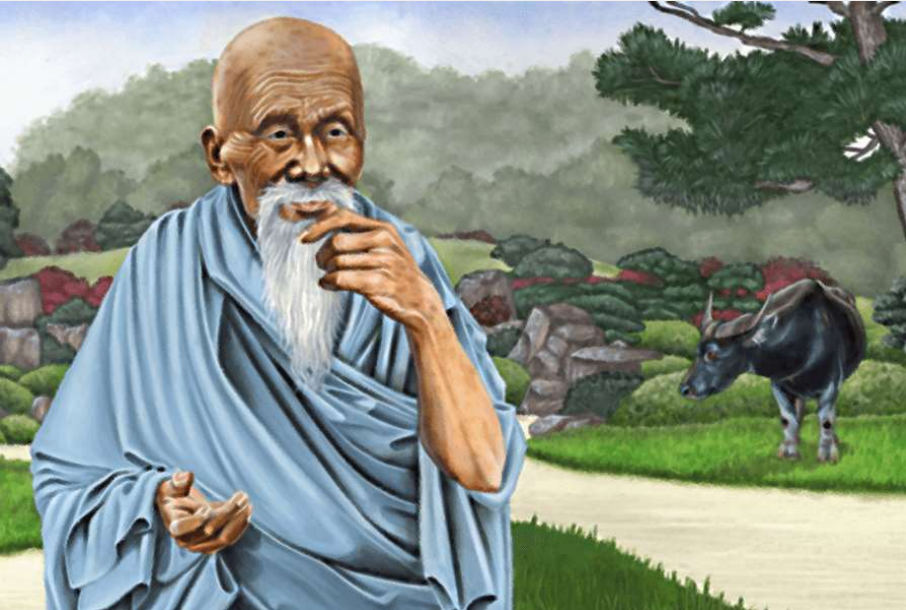
**Иерархия в группе нужна тем, кто не может существовать
в отношениях между равными.**

Тактические направления борьбы с буллингом:

- снизить страдание от травли;
- решать каждую ситуацию отдельно с помощью техник, бесед, кругов сообществ;
- выстроить систему реагирования и ценностей класса (превращая его в коллектив).

Работа по снижению страданий от травли

- Если мы не готовы договариваться, давайте разделять мнения по поводу своей личности на значимые и незначимые.
 - «Слова могут ранить. Думай, когда подбираешь слова, ведь многие люди чувствительны к тому, что им говорят. Слова могут оставить после себя шрамы. Но в нашей воле решать, как обходиться с адресованными нам словами: мы можем им позволить проникнуть внутрь, напугать или морально уничтожить, а можем принять их к сведению и отпустить, даже если это непросто сделать».
 - «Не каждое мнение верное и не каждое – важное. Отфильтруй мнения, которые исходят от важных для тебя людей, прислушайся к ним. Эти люди имеют право тебя критиковать, хоть и более мягкой форме. Но ко всем остальным относись так: «Это всего лишь мнение».



«Все спицы колеса соединены одной осью, но именно пустота между ними составляет суть колеса» (Лао Цзы).

Многое из того, что люди считают истиной (спицы), при ближайшем рассмотрении является лишь субъективной правдой, в которой есть промежутки для других точек зрения (пустота между спицами).

- Мы действуем, как действуем, и чувствуем, как чувствуем, потому что мыслим определенным образом.
- Люди, которые издеваются, сами имеют проблемы. Ты не жертва, а лишь «экран», на котором обидчик видит кино о себе. А значит, ты не виноват в поведении обидчика. Он сам нуждается в помощи.
- Человек с эмпатией способен волевым усилием настраивать свою радиочастоту на радиочастоты других людей.
 - Чего хочет другой?
 - Какие мысли толкают его на такие поступки?
 - Чего он добивается для себя?
- Развитие самосознания для устойчивости к буллингу.

Шаги по развитию самосознания

- Как я себя чувствую?
- Какая потребность стоит за чувствами, которые я испытываю?
- Что вызвало у меня такие чувства, почему я испытываю именно это?
- Что сейчас думаю?
- Чего хочу?
- Что хочу сделать?
- Что могу сделать?
- Что сделаю?

МЕТОД САП

С – выстроить связь

А – предложить альтернативу

П – запустить перемены

Техника Feel-Back-Goal (Чувство-фон-цель)

- Что я чувствую сейчас на самом деле? (Feel)
- Какая мысль и потребность стоят за этим чувством? (Back)
- Что должно произойти, чтобы мне стало лучше? (Goal)

Положения восстановительного подхода:

- включение в урегулирование ситуации всех причастных;
- возвращение участникам возможности разрешать собственные конфликты и сложные ситуации;
- голос каждого: диалог и совместное принятие решений, которое всех удовлетворит;
- исцеление;
- ответственность обидчика (при наличии) без стигматизации: осознание и заглаживание причиненного вреда;
- фокус на том, что нужно сделать, а не на обвинениях («что делать?», а не «кто виноват?»);
- вовлечение в решение проблем позитивных ресурсов социального окружения;
- забота о будущем: выявление и решение проблем, приведших к ситуации, и проблем, связанных с ее последствиями;
- восстановление способности людей понимать друг друга.

Взаимоотношения

(чувство дома; принятие; отношения, которыми ребенок дорожит)

Идентичность

(с кем и с чем себя соотносить, ассоциировать)

Понимание

(не согласие, а отражение важного; за какие ценности ребенок борется)

Поддерживающие высказывания позволяют взрослым выстроить доверительные отношения с детьми.

Образ педагога начнет превращаться из «карающего взрослого» в переживающего и готового помочь человека.

Что конкретно сделал ребенок + что вы чувствуете по этому поводу

«Мне так понравилось, как ты сегодня ответил на уроке!»

Восстановительные высказывания (реакция на негативные действия).

Принципиально важно отделять то, что сделано, от того, кто это сделал

- Меня расстраивает, когда происходит...
- Мне обидно, когда мой труд не ценится, и я чувствую к себе негативное отношение...
- Я сожалею, что мой труд по подготовке к уроку, в который я вложил много сил, остался незамеченным...

Типичная реакция	Восстановительное высказывание
Перестань дразнить Машу!	Мне неприятно слышать, как ты дразнишь Машу.
Нельзя разговаривать в классе!	Мне обидно, что ты не слушаешь меня.
Не делай этого!	Я расстраиваюсь, когда ты говоришь Диме такие вещи.
Сиди тихо!	Меня огорчает, когда ты разговариваешь и шутишь во время урока.
Чтобы я больше никогда не видел, как ты дерешься!	Я был поражен, когда увидел, как ты ударил Диму.

Карточки с восстановительными вопросами

В случае конфликта педагог может дать обеим сторонам написать ответы на вопросы карточек (одной на каждого или сразу двух, если роли не выражены).

Восстановительные вопросы 1 (Обидчик)	Восстановительные вопросы 2 (Жертва)
На кого и как повлияли твои действия?	Что тебя больше всего задело в случившемся?
Что может быть дальше, если ничего не менять?	Что исправит ситуацию? Почему тебе это важно?
Как ты сейчас относишься к случившемуся?	Готов ли ты сохранить нормальные отношения?
Что ты можешь сделать, чтобы исправить ситуацию?	Что нужно сделать, чтобы такое не повторилось?
Что ты можешь сделать, чтобы такое не повторилось?	

Далее педагог читает карточки и может что-то попросить дополнить или прояснить. Следующий шаг - предложение ученикам собраться вместе, обсудить ответы и ситуацию, соблюдая правила: говорить по очереди и не оскорблять друг друга. Педагог должен не поучать, а задавать ученикам вопросы на рефлекссию.

Круги сообщества (групповая работа в круге)

Цель круга – передать группе ответственность за решение проблемной ситуации (или достижение желаемого будущего) и согласование усилий участников.

- Первое заседание желательно провести с родителями (для осознания ими ценности работы), а затем – с классом;
- Участие классного руководителя обязательно (он также может быть ведущим, если уже обучен).
- Необходим ватман, на котором записываются ответы участников, и «Символ слова» (игрушка, которая находится в руках у того, кто говорит, пока остальные его слушают).

Возможные темы круга сообщества для родителей:

1. *Моя жизненная ценность и как я ее передаю своему ребенку.*
2. *В каком классе я хотел бы, чтобы учился мой ребенок (или – каким я вижу наш класс в конце учебного года?)*
3. *Что я, как родитель, готов делать, чтобы достичь этого и чтобы в классе была более доброжелательная атмосфера.*
4. *Как нам реагировать в случае конфликта?*
5. *Отзыв о встрече.*

Возможные темы круга сообщества для учащихся:

1. *Качество, которое я ценю в себе и в других.*
2. *Мой идеал класса.*
3. *Что я готов делать, чтобы мой класс стал лучше (приблизился к идеалу).*
4. *Что мы будем делать, если мы поссоримся?*
5. *Отзыв о встрече.*

Техники в восстановительных программах

- Выдержка паузы (ждать ответ)
- Перефразирование, резюмирование, эхо-техника («правильно ли я услышал, что...?», «иными словами...»);
- Прояснение (распаковка смыслов: «что вы имеете в виду, когда...?»);
- Перевод версий в вопросы другой стороне («спроси у него, как он себя чувствовал»).

Что почитать?



Ссылки на материалы по восстановительному подходу

Сайт Антона Коновалова «Школьные службы примирения»

<http://www.8-926-145-87-01.ru/>

Антон Коновалов (Вконтакте)

<https://vk.com/id19544996>

Технология “круги сообщества” в образовательном процессе

<https://ok.mgpu.ru/courses/tehnologiya-krugi-soobshhestva-v-obrazovatelnom-protsesse/?tab=tab-instructor>

Техники разрешения конфликтных ситуаций

<https://ok.mgpu.ru/courses/krugi-soobshhestva-po-konfliktnym-situatsiyam/>

«Медиация в образовании. Круг сообщества» (Youtube)

<https://www.youtube.com/@user-oy6kt2st7t>