



# Антибуллинг —

программа для преподавателей



Terre des hommes  
Sprijin copiilor.

Программа разработана фондом «Terre des hommes Moldova» в рамках проекта «Совместные усилия по борьбе с буллингом в Молдове», финансируемого ЮНИСЕФ Молдова.

Материалы, включенные в настоящее руководство, отражают точку зрения его авторов и необязательно совпадают с позицией организаций-доноров.

Автор:

**Сорина Петрикэ**, клинический психолог и когнитивно-поведенческий психотерапевт

Перевод на русский: **Галина Гумен**

Графическое редактирование: Print Caro



Фонд «Terre des hommes», Tdh – «Планета людей» – крупнейшая швейцарская организация, помогающая детям. Основанный в 1960 году, фонд принимает активное участие в усилиях международного сообщества по улучшению качества жизни миллионов социально незащищенных детей во всем мире.

Свою деятельность в Молдове, направленную на укрепление системы защиты детей в стране, фонд Tdh начал в 2004 году.

Задача программ Tdh – содействие в создании системы, которая сможет гарантировать всем детям страны выживание, защиту, развитие, охрану здоровья и участие во всех имеющих к ним отношении социальных, образовательных, культурных событиях.

Terre des hommes Moldova  
Ул. Н. Йорги 6, кв. 3,  
MD-2009, Кишинев, Молдова  
+373 22 238 039 / 22 238 637  
mda.office@tdh.ch  
tdh-moldova.md | childhub.org  
facebook.com/tdhmoldova

© Представительство швейцарского фонда «Terre des hommes – Lausanne» в Республике Молдова – 2021

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....   | 4  |
| О чем идет речь в данной программе? .....   | 4  |
| Кому предназначена данная программа? .....  | 5  |
| Как представлена данная программа?.....   | 5  |
| Научные основополагающие аргументы программы.....   | 6  |
| Цели программы .....  | 7  |
| Специфические цели .....  | 8  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О БУЛЛИНГЕ?</b> .....   | 9  |
| 1.1. Буллинг и способы принятия личного отношения к буллингу .....  | 11 |
| 1.2. Что такое буллинг?.....  | 13 |
| 1.3. Типы и формы проявления буллинг-поведения.....   | 18 |
| 1.4. Распространение и эволюция феномена буллинг .....  | 19 |
| 1.5. Самооценка раздела.....  | 20 |
| <b>РАЗДЕЛ 2. РЕБЕНОК – ЭТО ЛИЧНОСТЬ, А НЕ ШТАМП</b> .....   | 21 |
| 2.1. Социальная среда формирует видение подростками себя<br>(Влияние социальной среды на формирование видения себя подростками) ..... | 23 |
| 2.2. Реальность, стоящая за буллингом.....  | 24 |
| 2.3. Реальность, лежащая в основе роли человека, проявляющего агрессивное поведение .....   | 28 |
| 2.4. Оценка раздела .....   | 29 |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ЗНАЮ – МОГУ – ВКЛЮЧАЮСЬ</b> .....  | 30 |
| 3.1. Роль преподавателя в ситуациях буллинга .....  | 32 |
| 3.2. Роли ассистентов или свидетелей в ситуациях буллинга.....  | 33 |
| 3.3. Что делать, если ученик вашего класса стал мишенью буллинга?.....  | 35 |
| 3.4. Стратегии вмешательства (интервенции) для предотвращения буллинга .....  | 37 |
| 3.5 Оценка раздела .....  | 42 |
| <b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....   | 43 |
| <b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....   | 45 |

# Введение

**Буллинг** – это социальное явление, которое оставляет глубокие раны в душах детей, независимо от того, какую роль они играют: **свидетеля, человека, проявляющего агрессивное поведение, или человека, являющегося объектом** такого поведения. Дети, беспомощно наблюдающие за такой ситуацией, могут всю жизнь нести в себе чувство вины и образ боли, который они видели на лицах коллег, ставших жертвами этого явления.

В Республике Молдова, как и в других странах мира, буллинг – это явление, которое стало частью школьной культуры. Исследование «Буллинг среди подростков в Республике Молдова», проведенное UNICEF в 2019 году, показывает, что распространение этого явления более чем тревожно: 8 из 10 учеников VI – XII классов страдают от буллинга.

Согласно исследованиям, посвященным буллингу, которые проводились в течение 40 лет, учащиеся, которые подвергаются этому феномену, гораздо чаще проявляют эмоциональные проблемы, тревожные расстройства, депрессию, расстройства пищевого поведения, самоповреждающее поведение, приближаясь к желанию покончить с собой. Нарушения в их эмоциональной жизни отражаются в более низком качестве жизни и нарушении их школьной деятельности: прогулы, непосещение школы, преступность среди несовершеннолетних, плохая успеваемость в школе.

Цена присутствия буллинга в жизни наших детей очень высока. Поэтому каждый несет ответственность за то, чтобы дать нашим детям образцы для подражания, чтобы они взрастили среду, в которой к каждому человеку относятся с уважением.

## О чем идет речь в данной программе?

Быть учителем – одна из самых сложных задач. Эта работа приносит удовлетворение, удовольствие, самореализацию и может выявить все лучшее, что в нас есть. В то же время она проверяет наше терпение, толерантность, способность справляться с разочарованиями, которые могут сильно утомить.

Независимо от имеющейся подготовки и информации, которой мы готовы поделиться с учениками, в какой-то момент имеет значение наша способность создать безопасную среду в классе, чтобы можно было заниматься преподаванием и обучением, что очень важно для создания в классе среды, в которой каждый ученик чувствует себя принятым и безопасным, что, в свою очередь принесет пользу как вашим ученикам, так и вам лично. Учащиеся будут учиться легче, обучение станет приятным, учитель будет тратить больше времени на обучающую деятельность и меньше на решение вопросов дисциплины, а отношения с учениками станут намного лучше.

Благодаря этой программе, которая включает в себя полезную информацию и эффективные методы, учителя смогут предотвратить и бороться с явлением буллинга, столь широко распространенным в школьной среде: они легко распознают агрессивное поведение и будут знать, что делать, чтобы каждый ученик во время учебы чувствовал себя в безопасной среде.

Эта программа не дает готового рецепта того, как учителя должны действовать в ситуациях, когда учащиеся проявляют агрессивное поведение. Скорее, она помогает учителям задуматься о своих собственных убеждениях и действиях, которые могут помочь либо сформировать и поддержать агрессивное поведение, либо отпугнуть и остановить его. В то же время программа поможет им лучше понять поведение учащихся, вовлеченных в буллинг. В материале также показано, как учителя могут использовать эти знания, чтобы направлять поведение учеников для прекращения издевательств.

## Кому предназначена данная программа?

---

Эта программа предназначена для учителей, которые работают с учениками дошкольного и подросткового возраста с целью развития практических навыков, столь необходимых для правильного распознавания и управления агрессивным поведением, возникающим в школе. Она также может стать ресурсом для учителей, работающих с учащимися начальной школы, но тематические исследования и информация, представленные в этом руководстве, сосредоточены на характерных особенностях учащихся в предпододростковом и подростковом возрасте (10-18 лет).

Эта программа поддержит широкий круг профессионалов системы образования, а также учителей. Информация в этом документе может повлиять на принятие юридических решений, помогая лицам, принимающим решения, лучше понять концепцию буллинга и эффективных стратегий вмешательства в школьную среду.

## Как представлена данная программа?

---

Данная программа подводит читателей к постепенному пониманию концепции буллинга, того, как он проявляется в процессе взаимодействия учащихся, поведения и отношения учителей, которые приводят к созданию безопасной среды в классе и эффективному управлению ситуациями буллинга.

Каждый обучающий раздел основан на предыдущем, поэтому рекомендуем вам пройти программу полностью. Каждый модуль включает тематические исследования, которые приглашают вас изучить ваши собственные взгляды, убеждения и отношение к теме. Используя их, мы постарались представить личный опыт, который дает возможность освоить новую информацию. Как следствие, всей информации о буллинге, начиная с определения и заканчивая его проявлениями, предшествуют практические занятия.

Помимо усвоения новой информации, важным навыком, который будет развит посредством данной программы и который будет иметь долгосрочные последствия в обучении, является навык **саморефлексии**. Способность рассуждать о том, что вы делаете или думаете о конкретной ситуации, является важным ресурсом для каждого человека, который работает с другими людьми. Очевидно, что все мы – люди, и иногда у нас могут быть неправильные реакции. Мы не совершенны и не будем совершенны! И эта программа не о том, чтобы научиться не делать ошибок или делать идеальные вещи. Важно учиться на собственных ошибках, и как можно скорее стать людьми, которые достаточно хорошо выполняют свою работу.

Программа структурирована по трем разделам:

**Раздел 1. Что необходимо знать о буллинге** – включает информацию о поведении буллинга и формах его проявления, о краткосрочных и долгосрочных последствиях для развития подростков, о специфических формах его проявления, с которыми мы сталкиваемся в разном возрасте, а также о степени его распространения.

**Раздел 2. Ребенок – это личность, а не штамп** – содержит информацию, показывающую важность среды, в которой ребенок / подросток растет и получает образование. То, как ведет себя учитель, как он общается с учениками, какую позицию занимает в ситуации буллинга, – вот некоторые из важных аспектов, которые способствуют созданию безопасной среды в классе и школе.

**Раздел 3. Знаю – Могу – Включаюсь** – содержит информацию о роли учителя в управлении ситуациями буллинга с использованием наиболее эффективных стратегий вмешательства.

Все 3 модуля включают вопросы для рефлексии и оценки.

## Научные основополагающие аргументы разработки данной программы

Буллинг – широко распространенное социальное явление. Мы встречаем это во всех культурах и во всех школах мира. Иногда он может иметь определенные формы в зависимости от культуры каждой страны, но по сути результат один и тот же. Наличие буллинга отрицательно сказывается на развитии детей и подростков, их качестве жизни и образовательном пути.

Ольвеус Дэн – первый исследователь, обративший внимание на это явление. Основываясь на результатах его исследований, с 1980-х годов все больше и больше ученых и учителей объединили свои усилия, чтобы разработать эффективные программы вмешательства для искоренения феномена буллинга.

За 40 лет исследований мы узнали довольно много о:

- проявлении буллинга,
- факторах, ведущих к его продлению / прекращению,
- долгосрочном и краткосрочном влиянии на жизнь и развитие детей и подростков,
- его развитию и проявлении в школьном возрасте,
- эффективных методах вмешательства в зависимости от возраста учеников.

**Одна из самых больших проблем учителя заключается в том, как он исполняет свои обязанности в роли учителя (что он должен делать в ситуациях буллинга, а что нет).**

**«Мои обязанности как учителя – вмешаться или нет?»**

Иногда может казаться, что роль учителей сводится к передаче академической информации и формированию у учащихся навыков, предусмотренных программой. В действительности мы часто обнаруживаем, что проблемы с дисциплиной в классе, агрессивное поведение, натянутые отношения между *учениками – учениками* и *учениками – учителями* сильно нарушают учебную деятельность и не позволяют реализовать то, что необходимо по программе. Поэтому участие учителя в создании благоприятной среды для обучения является важным условием.

Что касается буллинга, поскольку это явление особенно характерно для школ, участие учителей имеет первостепенное значение. Ученики не всегда обладают необходимыми навыками, чтобы самостоятельно решать все сложные ситуации. По мере взросления они становятся все более опытными в решении проблем, возникающих в результате взаимодействия с другими, но остается ряд сложных ситуаций, для решения которых учащимся по-прежнему требуется поддержка взрослых. Буллинг относится к категории сложных ситуаций. В данном разделе вы поймете, почему учащимся, подвергшимся буллингу, нужна помощь извне и как вы можете остановить это явление.

Согласно специализированным исследованиям<sup>1</sup>, существует несколько важных аспектов, обеспечивающих эффективность программы вмешательства в борьбе с буллингом в школе, а также связанных с ролью учителя. Эти аспекты легли в основу разработки данной программы.

1. **Уровень осведомленности учителей о важности их роли** в искоренении этого явления является одним из ключевых факторов, определяющих эффективность программы по борьбе с буллингом в школе. Учителя гораздо охотнее пытаются остановить данное явление, когда понимают свою роль. Чем лучше они понимают важность своей роли в прекращении явления буллинга, тем больше они будут вовлечены. Чем лучше понимают механизмы, лежащие в основе возникновения и сохранения агрессивного поведения, а также эффективные стратегии вмешательства, тем больше они будут уверены в своей способности поддерживать учащихся в управлении этими ситуациями (будут более уверены в себе – *повышенная самооэффективность*).

<sup>1</sup> Smith, P.K., Pepler, G. și Rigby, K. (2004). Bullying in schools: how successful can interventions be?. Cambridge University Press, NewYork.

2. Еще одним важным показателем является **степень, в которой учителя замечают наличие буллинга**. Те, кто распознает агрессивное поведение, гораздо более склонны действовать, чтобы остановить или предотвратить его распространение, чем те, кто не знает, как его идентифицировать или отрицать его существование. Доступ к научно подтвержденной информации о феномене буллинга приведет к лучшему пониманию проблем, связанных с ним, что обеспечит подходящий контекст для принятия мер по борьбе с буллингом.

3. **Эмоциональная вовлеченность и личная история** (собственный опыт виктимизации) – два других фактора, которые определяют участие учителей в программе борьбы с буллингом. Эти два аспекта связаны с эмоциональными способностями учителя:

а) интенсивность, с которой он эмоционально реагирует на ситуации, связанные с буллингом;

б) степень сочувствия, которое он испытывает к людям, подвергшимся буллингу.

Учителя, которые лично сталкивались с буллингом, более мотивированы в попытке предотвратить это явление или бороться с ним. Когда учитель не может эмпатически отреагировать на опыт ученика, который подвергается буллингу, и воспринимает его в негативном или враждебном свете, степень его вовлеченности очень низкая. Правильная информация о буллинге и влиянии этого явления на жизнь подростков может помочь учителям выйти из состояния индифферентности или изменить свой взгляд на поведение учащихся, вовлеченных в буллинг.

4. **Атмосфера в классе, ценности учителя и отношение к человеческому разнообразию**. На поведение, связанное с ситуацией буллинга (как тех, кто проявляет это, так и тех, кто является объектом такого поведения), могут влиять аспекты, связанные с климатом в классе, а также то, как учитель управляет атмосферой в классе. В эту категорию входят ценности, к которым обращается учитель и которые представляют собой основу для установления норм и правил, определяющих поведение учащихся в школьных ситуациях (Curwin & Mendler, 1997). Система ценностей учителя может создать в школе атмосферу, в которой различия между учениками рассматриваются в положительном свете, а уникальность каждого ученика уважается и ценится. Такой климат способствует предотвращению агрессивного поведения: *Все дети имеют право на образование; все люди имеют право на уважение и достоинство*.

Часто на практике мы можем видеть ситуацию, в которой учителя теоретически согласны с ценностями, которые поддерживают и продвигают уникальность и важность каждого человека, но на практическом уровне их поведение не поддерживает эти ценности. В связи с этим учителям необходимо изучить свои собственные взгляды и убеждения, которые иногда могут способствовать буллингу, или узнать о личных проблемах, которые мешают им принять меры для их предотвращения. Такие взгляды возможны из-за существования ряда убеждений, таких как: «Буллинг – это естественный этап в развитии детей, подобный тренировке на всю жизнь, и они должны справляться самостоятельно»; «Буллинг – это часть жизни»; «Учащиеся, проявляющие буллинг-поведение, полезны тем, кто кажется беспомощным, потому что подталкивают их к тому, чтобы научиться проявлять себя самостоятельно». (Orpinas & Horne, 2006; Hektner & Swenson, 2012; Kochenderfer-Ladd & Pelletier, 2008; Troop- Gordon & Ladd, 2014)

## Цели программы:

---

- Повышение осведомленности учителей о распространенности и сложности проблемы, связанной с феноменом буллинга.
- Повышение уровня понимания механизмов, которые приводят к возникновению и сохранению агрессивного поведения и многих форм проявления.
- Формирование способности саморефлексии.

- Осведомленность о важности личной роли в борьбе с буллингом.
- Знание эффективных способов интервенции для предотвращения и сдерживания проявления буллинг-поведения в классе.

## Специфические компетенции

---

К концу данной программы вы сможете:

- Правильно определить поведение, связанное с феноменом буллинга.
- Определить ключевые черты буллинг-поведения и дифференцировать различия между буллингом и агрессивным поведением.
- Приводить примеры из повседневной жизни, ситуации, связанные с различными формами буллинга в процессе взаимодействия учащихся.
- Определять скрытые потребности, стоящие за буллинг-поведением.
- Демонстрировать способность «ставить себя на место» другого человека, понять иную точку зрения, через которую человек воспринимает мир (эмпатия).
- Демонстрировать способность к самоанализу и наблюдению за своим поведением, чтобы изменить личное поведение / убеждения, поддерживающие феномен буллинга.
- Определить / внедрить эффективные способы интервенции в ситуации буллинга, используя собственную модель и возможности группы учащихся.

# Раздел 1. Что необходимо знать о буллинге?





С каждым днем все больше и больше детей в стране подвергаются буллингу, который сопровождается страданием, разочарованием, отсутствием мотивации и желания жить. Решения по искоренению этого явления непросты. Более 40 лет исследователи в области педагогики, психологии и учителя пытались найти лучшие стратегии, которые помогут остановить это явление. Участвуя в этой программе, вы продолжаете их усилия и присоединяетесь к сообществу, которое борется за то, чтобы жизнь детей во всем мире стала немного лучше.

К концу изучения данного раздела, вы сможете:

- *определить личное отношение к буллингу (что думаете об этом явлении, об учениках, которые проявляют буллинг-поведение, о тех, кто является объектом буллинга, о собственном вкладе в управление этим поведением);*
- *правильно определить поведение, связанное с феноменом буллинга;*
- *назвать основные черты буллинг-поведения;*
- *определять различия между агрессивным поведением и буллинг-поведением;*
- *выявлять в повседневной жизни различные формы проявления буллинга в процессе взаимодействия учащихся.*

## 1.1. Буллинг и способы личного отношения к ситуациям буллинга

Мы не знаем, насколько вы знакомы с концепцией буллинга, но помимо теории и статистики – это истории подростков, которые пережили это «на своей собственной шкуре». Предлагаем сделать первый шаг в мир подростков, пострадавших от буллинга, прочитав рассказ Марии.

*«Я Мария, мне 14 лет, и я больше не нахожусь в сегодняшней реальности. Я ненавижу жизнь, школу, дом, все, что у меня есть. Каждый день я должна ходить в школу, сидеть за партой, видеть одних и тех же одноклассников и учителей. С 5 лет у меня была проблема со здоровьем, называемая недержанием мочи – когда я становлюсь эмоциональной или громко смеюсь, происходит мочеиспускание. Когда-то я ходила в школу с энтузиазмом и хотела найти друзей, с которыми можно было бы играть на переменах, но все пошло не так, как я хотела. Одноклассники заметили мою проблему, смеялись надо мной, и никто больше не хотел со мной дружить. Я устала от всего ... Я хотела бы умереть, отправиться в мир, который будет принадлежать только мне, иметь возможность делать то, что хочу, без критики, наказания и насмешек».*

- Предлагаем упражнение на воображение: закрыть глаза на несколько секунд и заглянуть внутрь себя, чтобы увидеть, что пробудило в вас это переживание?

Для лучшей рефлексии предлагаем записывать ответы на бумаге

- Какой образ или какие мысли пришли в голову, когда вы читали рассказ Марии?
- Как вы себя чувствовали? Какие эмоции вас сопровождали?
- Как вы могли бы помочь ей, если бы были с ней, когда над ней смеялись?
- Если бы вы позволили своей внутренней мудрости проявиться в этом случае, что бы она сказала?

- Предлагаем вам сменить объектив взрослого, которым вы являетесь в данный момент, на объектив подростка, которым были когда-то.

Заметки:

- Что вы замечаете, когда смотрите сквозь призму подростка, которым когда-то были?
- Что-нибудь меняет ваше отношение к данной ситуации?
- Если оно изменилось, то каким образом? Что именно?
- Какая информация, по вашему мнению, важна для взрослых?
- Какая информация, по вашему мнению, важна с точки зрения подростка?

**ⓘ Вся информация, которую вы записали, демонстрирует ваш личный взгляд на ученика, который испытал на себе явление буллинга.**

**То, что мы думаем и чувствуем в отношении ситуации, отражается в нашем поведении по отношению к этой ситуации.**

Если мы можем видеть и чувствовать чьи-то страдания, у нас будет желание сделать что-нибудь, чтобы прийти им на помощь. Если мы будем отрицать или преуменьшать его страдания, у нас не будет желания действовать и мы будем убеждать себя, что это не наше дело.

Чтобы лучше понять, почему для каждого взрослого, воспитывающего и обучающего ребенка / подростка, так важно принять определенное отношение и помочь прекратить буллинг, мы представим историю другого подростка, чья жизнь была омрачена буллингом.

*«Меня зовут Елена, мне 13 лет, и я ненавижу свою жизнь! Каждый день мне приходится терпеть встречи с моими одноклассниками, которые смотрят на меня как на человека с другой планеты. Я стараюсь быть как можно незаметнее, сидеть на скамейке и никого не беспокоить. Никто не хочет быть рядом со мной или дружить со мной. Хотела бы я сделать что-нибудь, чтобы стать невидимой. Но я ничего не могу с этим поделать, потому что Руксанда и ее друзья преследуют меня повсюду и говорят обо мне ужасные вещи: говорят, что моя одежда куплена на рынке, что меня остригли налысо и что мне следует держаться подальше и ни в коем случае ничего не брать у меня. Мне стыдно, но все, что я могу сделать, это дожидаться когда меня оставят в покое. Ее подруги смеются, хихикают и делают вид, что зажимают носы, чтобы не чувствовать запах моего тела.*

*Ночью я не сплю в постели и думаю о том, что случилось. Много раз, когда я, наконец, засыпаю, мне снится, что я нахожусь во дворе школы, и все дети вокруг меня говорят ужасные вещи обо мне, указывают на меня пальцем или убегают, когда я прохожу мимо них, чтобы вдруг не соприкоснуться с ними. Я просыпаюсь в слезах и лежу в постели до утра, желая всем сердцем, чтобы со мной случилось что-то ужасное, и я больше никогда не пошла в эту школу».*

#### **Заметки:**

- Какие формы страдания девочки вы определили?
- Как может развиваться ее жизнь?
- Как бы вы себя чувствовали на ее месте?

#### **Что говорят исследования о влиянии буллинга на подростков?**

- Существует высокий риск самоубийства в подростковом возрасте, связанный с буллингом, как среди девочек, так и среди мальчиков.<sup>2</sup>
- Подростки, которые неоднократно подвергались буллингу, имеют высокую степень риска самоубийства. Те, кто не совершает самоубийства и борется за выживание, либо бросает школу, либо у них возникает множество проблем с психическим здоровьем.
- Феномен буллинга связан с трудной адаптацией к взрослой жизни как в случае подростков, которые инициируют буллинг, так и в случае тех, кто подвергается такому явлению.<sup>3</sup>
- Подростки, которые проявляют агрессивное поведение, имеют высокий риск злоупотребления психоактивными веществами и причастности к преступному поведению.
- Подростки, которые подвергаются буллингу, демонстрируют высокий уровень беспокойства, они видят окружающее как среду, полную опасностей, всегда ожидают, что с ними случится что-то плохое, смотрят на мир в черном цвете, они чувствуют себя беспомощными, имеют низкий уровень уверенности в

<sup>2</sup> Tang, J.J. și alții.(2020) Global risks of suicidal behaviours and being bullied and their association in adolescents: School-based health survey in 83 countries, E Clinical Medicine, 19.

<sup>3</sup> Card, N. A., Isaacs, J., & Hodges, E. V. E. (2007). Correlates of school victimization: recommendations for prevention and intervention. In J. E. Zins, M. J. Elias, & C. A. Maher (Eds.), *Bullying, victimization, and peer harassment: A handbook of prevention* (pp. 339–366). New York: Haworth.

собственной ценности и способности строить отношения с другими.<sup>4</sup>

- Буллинг заставляет подростков смотреть на мир с большим недоверием, воспринимать других как враждебных и равнодушных к их страданиям.<sup>5</sup>

## 1.2. Что такое буллинг?

Прежде чем дать определение буллинг-поведению, предлагаем вам прочитать следующие примеры и выявить ситуации, которые, по вашему мнению, относятся к агрессивному поведению.

| Примеры  | Отметьте |
|--|----------|
| Петр обвиняет Дана в жульничестве в игре. Дан злится и толкает Петра.  |          |
| Петр выходит на перемену. Он проходит мимо кабинета 7 класса, где находится несколько учеников. Петр не видит, кто находится на расстоянии, но молится про себя, чтобы среди них не было Матея. Каждый раз, когда ему случается проходить по коридору, рядом с классом Матея, и тот стоит у двери, он толкает его и говорит: «Почему ты проходишь мимо меня? Не хватает места?» И все его одноклассники смеются и делают всякие неприличные жесты. |          |
| Петр и Марин спорят из-за только что завершившегося футбольного матча. Марин упустил шанс забить гол и их команда проиграла. Петр очень расстроен тем, что команда потерпела поражение, и винит в этом Марину. Марин толкает его, требуя остановиться. Петр продолжает. Марин бьет его, мальчики начинают драться, хватая друг друга за одежду. Начинается серьезная драка.  |          |

Предлагаем вам проверить, насколько правильно вы ответили, проанализировав свои ответы с помощью трех важных критериев/ используя три важных критерия, определяющих агрессивное поведение.

**Можно утверждать, что буллинг-поведение проявляется тогда, когда:**

1. Это происходит не один раз, а несколько, **повторяется** (термины, которые демонстрируют это измерение в детских рассказах – «каждый день, всегда, каждый раз, все время и т. д.»)
2. Это поведение, **совершаемое с намерением причинить боль**, а не случайное или в результате переживания эмоций гнева (например, агрессивное поведение, возникающее в результате переживания такой эмоции, как гнев или разочарование).
3. Это связано с **дисбалансом сил**:
  - лицо, умышленно ранящее, унижающее, имеет властное преимущество над потерпевшим;
  - человек, который проявляет агрессивное поведение, испытывает удовольствие и хорошее настроение в результате этой ситуации, а тот, кто получил травму, не испытывает удовольствия.

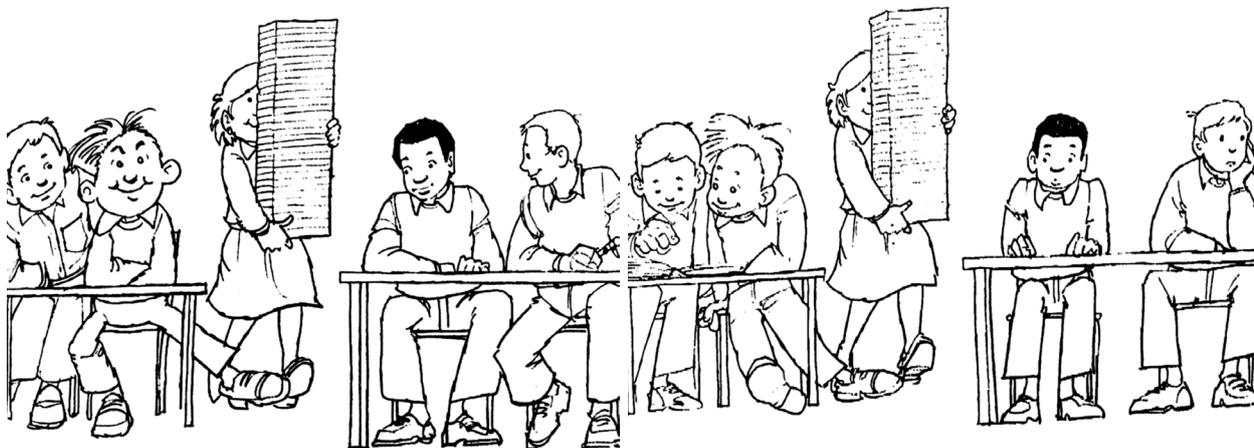
**Буллинг** относится к такому поведению, при котором человек или группа людей намеренно причиняют вред, неоднократно унижают другого человека, при этом существует дисбаланс сил между человеком / группой людей, которые причиняют вред, и потерпевшим.

<sup>4</sup> Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G.M., & Little, T. D. (2008). Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: a metanalytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. *Child Development*, 79(1), 1185–1229.

<sup>5</sup> Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness, and children's self- and peer-perceptions. *Child Development*, 76, 1161–1171.

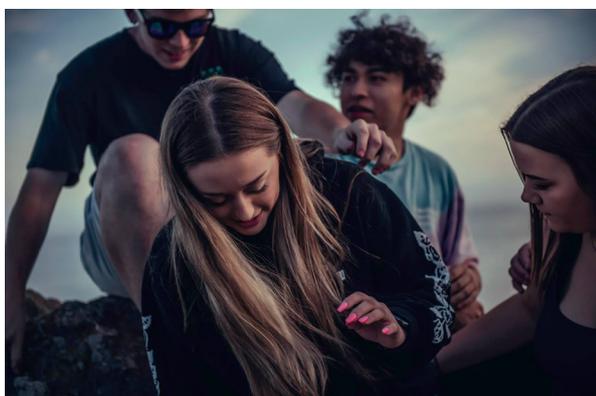
Чтобы получить более четкое представление о концепции буллинга, предлагаем вам взглянуть на некоторые ситуации в жизни подростков сквозь призму трех важных критериев: повторение, намерение причинить боль/унизить и дисбаланс сил.

- **Критерий повторения.** Относится к поведению, от которого кому-то больно, это повторяется несколько раз, это не случайно.
- **Критерий преднамеренности.** Чтобы лучше понять, что означает намеренное поведение, проанализируйте изображения ниже и выберите то, которое демонстрирует намеренное поведение.



- **Критерий дисбаланса сил.** Предлагает вам обратиться к личному опыту. Вы когда-нибудь чувствовали себя в невыгодном положении или в преимуществе перед другим человеком? Что заставило вас почувствовать себя сильнее или слабее, чем кто-либо другой?

Чтобы понять, как дисбаланс сил проявляется во взаимоотношениях между учениками, просмотрите изображения и примеры ниже, отражающие школьную жизнь подростков.



Девочка-подросток очень популярна и имеет много друзей. Она прогоняет одноклассницу, сказав ей, что она не является частью группы. **Сила девочки подростка исходит от ее друзей.**



У подростка есть несколько друзей, которые повсюду следуют за ним, поддерживают его, когда он заставляет кого-то делать то, что он не хочет (физически заставляя). **Его сила исходит от группы его друзей.**



Один ученик старше или сильнее другого. Его сила проистекает из физической силы или статуса старшего ребенка.

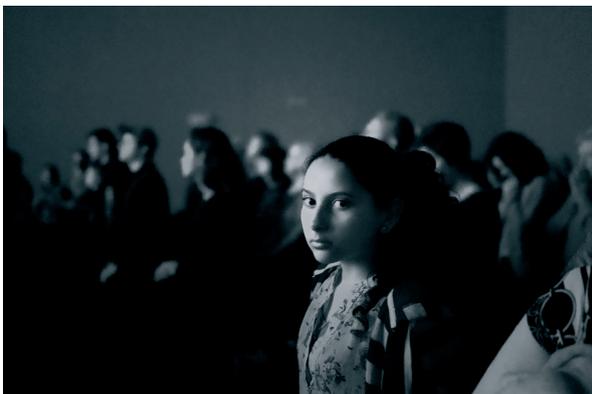


Подросток очень веселый в группе и заставляет других смеяться над шутками, которые делает в адрес других одноклассников. Многие хотят с ним дружить, потому что знают, что он может заставить их почувствовать себя мишенью / объектом шуток и слов, если будут противиться ему.

**Его сила заключается в способности использовать слова, чтобы заставить людей чувствовать себя хорошо или плохо.**



Группа, в которой все являются мальчиками или девочками, которые принадлежат к этнической группе и говорят на одном языке, может иметь власть над кем-то, кто находится в меньшинстве (например, девочка в классе мальчиков, мальчик в группе девочек, человек из этнической группы или говорящий на другом языке).



Ученик, который давно знает своих одноклассников, чувствует преимущество перед новым одноклассником.



Ученик приносит в школу консоль, с которой хочет поиграть каждый из его одноклассников. Ученик решает, кому можно, а кому – нет. **Консоль дает ему эту силу.**



Учитель имеет власть над учеником благодаря своей роли. Его роль позволяет ему ожидать от учеников определенного поведения. **Его сила исходит из его роли.**

Из вышеприведенных примеров выявляем:

- Дисбаланс сил может быть связан с физической силой, социальным статусом, членством в группе или размером группы.
- Сила также может быть приобретена, зная аспекты индивидуальной уязвимости человека, которые могут быть использованы для причинения боли (например, как он или она смотрит на проблемы обучения, проблемы со здоровьем, особая семейная ситуация, особые личные характеристики, принадлежность к группе меньшинства, социальное положение).

**Сила человека, проявляющего буллинг-поведение, исходит от аудитории / свидетелей, которые становятся свидетелями данной ситуации.**

- Подросткам, причиняющим другим боль, нужна аудитория, чтобы обрести определенный статус или показать свою силу.
- Если аудитория больше не реагирует или меняет свое поведение (уходит, вместо того чтобы наблюдать за происходящим), агрессивное поведение теряет свою ценность. (Салмивалли, 2010).
- Буллинг подразумевает динамическое взаимодействие между тем, кто намеренно причиняет боль, и тем, кому причинена боль. Тот, кто причиняет боль, увеличивает свою силу, а тот, кто страдает, теряет ее.

**Что показывают исследования<sup>6</sup>?**

- От 35 до 40% подростков смеются в ситуации буллинга, а 25–30% уходят или молча смотрят.
- Те, кто становятся свидетелями буллинга, наделяют человека, проявляющего буллинг-поведение, большой властью. Даже если зрители напрямую не вмешиваются, смех или молчаливый взгляд поощряют издевательства.

<sup>6</sup> Salmivalli, C., Lappalainen, M., & Lagerspetz, K. (1998). Stability and change of behavior in connection with bullying in schools: A two-year follow-up. *Aggressive Behavior*, 24, 205–218.

⚠ **Важно помнить!**

Если вы не уверены, относится ли поведение к категории буллинг, задайте себе три вопроса:

- *Такое поведение случалось раньше?*
- *Чувствует ли человек, ставший объектом нападения, боль или грусть?*
- *Существует ли дисбаланс сил между тем, кто проявляет такое поведение, и тем, кто является его целью?*

**Можно ли приравнять буллинг к агрессивному поведению?**

- Буллинг– это повторяющееся поведение с намерением причинить боль. Агрессивное поведение по отношению к человеку также может навредить, но это не буллинг, потому что, когда человек ведет себя агрессивно, он злится, может быть разочарованным, напуганным, и реагирует на эмоции как может.
- Буллинг не является результатом дискомфорта. Тот, кто это делает, не чувствует злости, разочарования или страха. Он проявляет такое поведение, чтобы получить что-то от данной ситуации: внимание коллег, привилегированное положение в группе, уважение одноклассников, приобрести репутацию плохого парня, с которым никто не мирится. Это значит показать другим, насколько он силен, заставив другого ребенка почувствовать себя ущемленным и незначительным.

Буллинг– это форма **инструментальной агрессии**, то есть агрессия, которая используется для достижения чего-либо: статуса, власти, престижа, популярности, уважения и т. д. Это не является реакцией на чувство дискомфорта, а преднамеренно используется для получения пользы.

*Например:*

Ученик может регулярно бить одноклассника с намерением причинить ему боль, унижить или высмеять его перед другими, чтобы повысить свою популярность.

Агрессивное поведение, при котором кто-то причиняет боль другому в результате дискомфорта, называется **реактивной агрессией**.

*Например:*

Ученик может ударить одноклассника, потому что он или она расстроены или злятся из-за того, что сделал этот одноклассник.

## 1.3. Типы и формы проявления буллинг-поведения

Буллинг принимает самые разные формы в зависимости от возраста вовлеченных детей. Прочтите следующие примеры и отметьте те случаи, которые вы наблюдали в школе, где работаете.

| Примеры  | Отметьте |
|--|----------|
| Нанесение телесных побоев, ударов (шлепки, толчки, удары).   |          |
| Угроза причинить физический вред кому-либо или даже другим людям, которые важны для этого человека.                        |          |
| Угроза уничтожения личных/важных вещей.  |          |
| Уничтожение вещей, принадлежащих другому человеку.   |          |
| Владение деньгами или другим личным имуществом путем запугивания или принуждения кого-либо.                                |          |
| Кража.   |          |
| Умышленное унижение или смущение кого-либо.  |          |
| Унижение, прозвища, оскорбления, издевательства над кем-либо или «шутки» против человека или семьи, их культуры и религии. |          |
| Имитация отдельных сторон человека (движения, слова, определенная походка, взгляд и т. д.).                                |          |
| Прикосновение к человеку (например, прикосновение к интимным зонам).   |          |
| Распространение слухов о другом человеке.  |          |
| Исключение человека из группы.   |          |
| Обращение к высказываниям расистского, гомофобного или сексуального характера.   |          |
| Соккрытие чьих-либо вещей  |          |
| Отказ прикасаться к личным вещам коллеги во избежание заражения или болезни.   |          |
| Написание сообщений, которые причиняют боль человеку (иногда анонимно).  |          |
| Распространение в социальных сетях изображений или компрометирующей информации о ком-либо.                                 |          |
| Раскрытие личной информации о человеке (сплетня).  |          |
| Распространение информации о тяжелом семейном положении коллеги.   |          |

### Выводы

- Буллинг проявляется различными типами поведения:
  - словесные нападки (прозвища, угрозы, выделение определенных личных проблем);
  - физическое поведение (удары, толкание, уничтожение личных вещей, насильственное изъятие личного имущества);
  - агрессия в отношениях (социальная изоляция, распространение ложных слухов или личной информации);
  - распространение личной информации и сообщений с компрометирующим содержанием в онлайн-среде.

- С другой точки зрения, буллинг может проявляться:
  - **открыто** – проявляется непосредственно перед целевым лицом. Этот человек может подвергнуться нападению, ударам, ему можно однозначно сказать: «не играй с нами, тебе нечего искать в нашей группе» или ему могут быть отправлены унижительные сообщения, электронные письма;
  - **косвенно** – это происходит за спиной задезованного лица: распространение слухов, шепот, неприличные жесты, кража, уничтожение личных вещей;
  - косвенное исключение путем поиска оправданий.

## 1.4. Распространение и эволюция феномена буллинг

- Отчет ЮНЕСКО<sup>7</sup> *Behind the numbers: Ending school violence and bullying, 2019*, показывает, что в Молдове общая доля детей, подвергшихся буллингу, составляет 34,7% (34,0% среди мальчиков и 35,4% среди девочек). В отчете указывается, что существуют различия по возрастным категориям: распространенность составляет 33,9% для 11-летних учащихся, 38% для 13-летних и 32,1% для 15-летних.
- Исследование ЮНИСЕФ, проведенное в Республике Молдова (2019 г.), показывает, что примерно 87% детей подвергаются буллингу. (информация на сайте: <https://www.unicef.org/moldova/rapoarte/bullying-ul-%C3%AEn-r%C3%A2ndul-adolescen%C8%9Bilor-din-republica-moldova>).
- Другие исследования, проведенные на международном уровне, показывают, что 20–25% молодых людей непосредственно вовлечены в буллинг в качестве инициаторов, 4–9% детей иницируют буллинг, 9–25% школьников становятся объектами буллинга. (Juvonen and Graham, 2014)
- Среди молодых людей в возрасте от 12 до 18 лет 35% вовлечены в буллинг как в роли инициатора унижительного поведения в отношении других, так и в качестве мишени (которых унижают, оскорбляют), а 15% вовлечены в буллинг в онлайн-среде – кибербуллинг. (Modecki et al., 2014)

**Распространенность и формы буллинга** со временем меняются. В метаанализе, включающем 153 исследования, Кук, Уильямс, Герра, Ким и Садек (2010) показали, что роли человека, иницирующего буллинг, и целевого человека сохраняются на протяжении времени одновременно с ростом буллинг-поведения с возрастом.

- Феномен буллинга имеет наибольшую частоту в диапазоне 12-15 лет, а затем начинает уменьшаться к концу лицейского цикла. (Hymel & Swearer, 2015)
- С годами буллинг меняет свою форму и переходит от травли в физическом поведении, к более косвенным формам, таким как буллинг в отношениях. (Rivers & Smith, 1994)
- Мальчики больше подвержены этому явлению. Они более склонны запугивать других, чем девочки. (HBSC survey; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008). Они чаще встречаются во всех трех ролях: инициатор, объект и свидетель. (Cook, Williams, Guerra, Kim and Sadek, 2010). Кроме того, мальчики более склонны к физическим формам виктимизации, а девочки более склонны к словесному буллингу и буллингу во взаимоотношениях. (Besag, 2006; Crick & Grotpeter, 1995)

<sup>7</sup> Тематический отчет ООН *Ending the torment: tackling bullying from the schoolyard to cyberspace, 2016*

## 1.5. Самооценка раздела

---

Чтобы проверить, насколько вам удалось освоить информацию, представленную в этом разделе, предлагаем вам внимательно прочитать *каждое утверждение, чтобы проверить истинность (И), если ситуация является буллинггом, и ложь (Л), если нет:*

| Утверждение   | А | Л |
|---|---|---|
| Диана предлагает Марии пользоваться дезодорантом, так как от нее исходит неприятный запах и все одноклассники над ней смеются.  |   |   |
| Когда Мария входит в класс, группа девочек сгибает руки в локтях, шепчется и смеется над ней.   |   |   |
| Дину и Матей спорят из-за игры. В ссоре они толкают друг друга.   |   |   |
| Юлия и Виорика поссорились из-за мальчика, и Виорика отказывается разговаривать с Юлей.   |   |   |
| Адриан плюнул в пластиковый стакан с еще не выпитым кофе, и сказал друзьям, что заставит Флорина выпить его.  |   |   |
| Иоана и Дорина не пускают Родика в свою группу.   |   |   |
| Робин обвиняет Адриана в проигрыше игры. Они начинают драться и продолжают драку в школьном коридоре.   |   |   |
| Флорина замирает, когда ее вызывают к доске, и она не может сказать ни слова. Со знакомыми людьми она общается без проблем. Замирает только тогда, когда разговаривает с незнакомыми или когда ей приходится что-то делать на глазах у других, и они смотрят на нее. Одноклассники смеются над ней и говорят, что она дура. |   |   |
| У Иона тик. Каждый раз, когда он радуется, машет ладонями. Он не может контролировать эти движения. Группа мальчиков подражает ему на спортивной площадке, когда он хочет к ним присоединиться.   |   |   |
| Родители Эмили расстались. Анна рассказала всем одноклассникам этот секрет.   |   |   |

## Раздел 2. Ребенок — это личность, а не штамп



***Поведение*** – это все, что мы делаем, действия, которые мы выполняем.

В повседневной жизни, обсуждая поведение других, мы говорим с точки зрения этикета, например, говоря об ученике, что он хороший, плохой, общительный, порядочный, в зависимости от того, как он себя ведет. Другими словами, мы вешаем штамп/ярлык на личность ученика, исходя из того, как он себя ведет.



- Психологические исследования показывают, что использование штампов помогает нам быстрее обработать информацию в уме, но при работе с людьми их использование вредно. Когда мы говорим об ученике, что он «плохой», мы говорим не о его поведении, а о его личности. Дети и подростки, поскольку они все еще не очень хорошо знают, кто они, как люди, навешивают на себя все эти ярлыки и используют их, чтобы определить себя. Например, если спросить ребенка или подростка: «Кто ты?», он определит себя, используя характеристики, которые чаще всего слышал от взрослых – «хороший», «послушный», «плохой», «непослушный» и т. д.
- Мы привыкли **интерпретировать** поведение окружающих, то есть определять причину (высмеивал кого-то, *потому что тот плохой*) или **обобщать** поведение, описывая его в форме личностных черт (Михай плохой). Быть «плохим» – это лингвистический ярлык, который суммирует несколько конкретных форм поведения (например: ругань, удары, побои, дергание за волосы, плевки, прозвища и т. д.), проявляющихся в **определенных конкретных ситуациях** (иногда в результате негативных эмоций, иногда с намерением показать силу перед другими).

Такой взгляд на поведение других очень вреден для образования. Использовать ярлыки, это все равно, что поставить штамп на ученика. Они навязывают нам видение в нем поведения, связанного с поставленным штампом. И не только взрослые так будут считать. Даже дети / подростки в конечном итоге увидят в себе только ту часть, которая связана с поставленным штампом.

Подробнее обо всем этом пойдет речь в следующем разделе. В конце этого раздела, опираясь на изученную ранее информацию, вы сможете:

- *делать различия между ярлыком и поведением;*
- *определить реальность, стоящую за буллингом;*
- *демонстрировать способность «ставить себя на место» другого человека, для того, чтобы понять другую точку зрения, через которую человек воспринимает мир (эмпатия).*

## 2.1. Социальная среда определяет способ самовосприятия подростков

Поскольку есть разница между тем, что мы делаем, и тем, кем мы являемся (например, я могу раскрасить стены своей комнаты, но это не значит, что я художник), посредством слов, которые мы используем в работе с учащимися, очень важно **не отождествлять человека с его поведением**. Даже если подросток проявляет агрессивное поведение, это не означает, что он агрессор. Причина, по которой нужно обращать внимание на используемый нами язык, заключается в том, что буллинг не возникает в результате фиксированных личностных черт, делающих учеников агрессорами или жертвами. Роли очень динамичны и зависят от контекста. Любой может быть в контексте: как человек, делающий что-то, что намеренно причиняет вред другому, так и в другом контексте этот же человек может оказаться в роли пострадавшего.

Во многих исследованиях очень хорошие ученики с хорошими социальными навыками могут иногда инициировать агрессивное поведение, не осознавая разрушительного воздействия, которое их поведение оказывает на других коллег. Кажется, что каждый может стать мишенью буллинга, если создается определенный контекст.

**Слова имеют силу. Они заставляют нас чувствовать себя хорошо или стыдиться того, кто мы есть.**

**Слова, которые мы используем, говоря о буллинге, описывают поведение и роли.**

- Для многих учащихся роли будут зависеть от ситуации, а это означает, что в зависимости от времени и различных контекстов они могут меняться ролями: быть как объектом буллинга, так и инициаторами или свидетелями.
- Использование **ярлыка жертвы, агрессора** приведет к **идентификации личности с этими ролями**, что определит сопротивление изменениям.

Говоря о ситуациях буллинга, важно:

- говорить, **что сделал** этот ученик – **ученик X забрал карманные деньги у ученика Y**;
- избегать идентификации личности ученика с содеянным им – **ученик X является вором или агрессором**.

Обращаясь к учащимся, попавшим в ситуацию буллинга, важно **использовать термины, описывающие действия**, которые они совершили, а не ярлыки, наложенные на людей в результате этих действий.

- Термин, который используется для ученика, проявляющего агрессивное поведение, – **это человек, который проявляет агрессивное поведение** (намеренно причиняет боль, высмеивает, исключает, унижает кого-то и т.д.)
- Говоря о травмированном ученике, используется термин **«объект буллинга»**.
- Говоря о тех, кто присутствовал при ситуации, используется термин **«свидетели»** или **«ассистент»**.

## 2.2 Реальность, лежащая в основе роли объекта буллинга (человек, который был унижен, оскорблен, обижен, исключен и т. д.)

Одна из причин, по которой люди используют ярлык ЖЕРТВА в ситуациях буллинга среди учащихся, заключается в том, что эти подростки не могут защитить себя или отреагировать на тех, кто нападает на них. Чтобы понять, что происходит с подростком, который подвергается буллингу, необходимо рассмотреть эмоциональные реакции, сопровождающие это переживание: страх, гнев и стыд.

**Отсутствие реакции в ситуации, когда кто-то намеренно причиняет нам боль и мы воспринимаем его сильнее, чем себя, – нормальная реакция. Это эмоциональная стратегия мозга, которая помогает нам выжить в опасных ситуациях.**

Это отсутствие реакции, называемое **ОСТОЛБЕНЕНИЕМ**, происходит не только тогда, когда мы находимся в ситуации, угрожающей жизни, но также и тогда, когда происходящее угрожает нашей идентичности: **оно меняет наш образ в глазах других, влияет на то, как мы смотрим на себя.**

В ситуации буллинга часто оказывается в опасности не жизнь человека, а его ценность и личный имидж. Любая ситуация, которая ставит под угрозу наши ценности и личный имидж, может вызвать реакцию **остолбения**. Чтобы понять эту реакцию, нам нужно рассмотреть **эмоцию страха**.

**Страх и тревога** – это две эмоции, связанные с опасной ситуацией. Страх возникает, когда есть реальная опасность, тревога связана с ожиданием опасной ситуации («Я думаю, что со мной случится что-то плохое»).

**Страх – это нормальная эмоциональная реакция.**

- Страх – это эмоция, которая играет важную роль в нашей защите. Он остался в поведенческом репертуаре людей, потому что вносит существенный вклад в выживание (помогает нам не подвергаться ситуациям опасности).
- Это эмоция, характерная для опасности, которая помогает нам не подвергаться ситуациям опасности и имеет конкретную цель («Я знаю, поэтому я боюсь»).
- Это эмоция с сильным психологическим воздействием (она определяет учащение сердцебиения, ритм дыхания и т. д.).
- Помогает организму подготовиться к физическим нагрузкам: бегу, драке или замиранию.
- Имеет специфическое выражение лица: глаза и рот широко открыты, брови приподняты.
- На уровне поведения определяют три типа реакций: драка, бег или замирание.

Наш мозг сформирован из нескольких частей.

- Есть часть, которая отвечает за наше выживание. Эта сторона является подсознательной и отвечает за обработку информации об опасности. Она называется **эмоциональным мозгом**. Страх – это эмоция, обрабатываемая этой частью мозга.
- Есть еще одна часть, называемая **рациональным мозгом**, которую мы используем при решении проблем, принятии решений, анализе ситуаций, составлении планов и определении направлений действий.

Ситуации с высоким уровнем предполагаемой угрозы обрабатываются и управляются исключительно **эмоциональным мозгом**. Доступ рационального мозга в такие моменты чрезвычайно ограничен. Если

угроза очень сильна, рациональный мозг отключается и захватывается эмоциональным мозгом, который запускает стратегии выживания (борьба, бегство или замирание).

Мы не выбираем, испытывать страх или нет, когда чувствуем угрозу.

Страх возникает естественно, потому что готовит наше тело к опасности. Таким образом, мы говорим, что **страх – это не признак слабости**, а естественная эмоция, испытываемая, когда приходится иметь дело с ситуацией, которую считаем опасной.

**Роль страха** – подготовить тело к бегу или борьбе. Это достигается за счет активации симпатической нервной системы, что проявляется в расширении зрачков, учащении пульса, учащенном дыхании и напряжении мышц.

**Эмоциональный мозг воспринимает реальность у всех людей по-разному, в зависимости от темперамента (природы) и нашего жизненного опыта.**

- На уровне эмоционального мозга есть часть, которая обрабатывает информацию об опасности и называется миндалевидным телом.
- У некоторых людей это очень чувствительная часть (с рождения), что означает, что они легче видят опасности и гораздо интенсивнее реагируют на угрозу, чем другие люди.
- У других людей эта часть формируется в результате многократного воздействия на нее болезненных ощущений.

**Какова роль миндалины?**

- Играет важную роль в приобретении и хранении страха.
- Очень быстро возбуждает раздражитель.
- Связана с обнаружением и оценкой стимула, а также с возникновением и поддержанием страха.
- Способствует запуску физиологических реакций, специфичных для страха, до того, как сознательное мышление и кора головного мозга успеют вмешаться.
- Играет важную роль в сверхбдительности (постоянное сканирование окружающей среды для выявления возможных опасностей).

Людам с чувствительными миндалинами нужно больше времени, чтобы ознакомиться с новой ситуацией, они часто делают все возможное, чтобы избежать новых ситуаций (новых друзей, новых занятий и т. д.). Кроме того, они легче видят угрозу в среде, в которой они находятся, и очень сильно переживают страх.

Чтобы лучше понять, как работает страх, предлагаем вам выполнить следующее упражнение:

*Представьте, что вы ученик и идете по коридору в класс. Вы почти дошли до класса, о чем-то думая, и внезапно перед вами оказывается мальчик старше вас, который загораживает вам проход и требует отдать ему все карманные деньги, чтобы вы могли пройти. Вы пытаетесь пройти, но вам некуда идти, потому что друзья этого парня окружили вас и держат вас в плену.*

**Как вы думаете, что случится с вашим телом и мозгом?**

- Ваш мозг очень быстро анализирует ситуацию и готовит вас к тому, чтобы справиться с ситуацией.
- Миндалины подают сигнал опасности, активизируется симпатическая нервная система (сердце начинает биться, кровообращение усиливается, чтобы максимально насыщать кислородом руки и ноги, чтобы вы могли драться или убежать).
- Вы чувствуете страх в своем теле.

Когда ваш мозг понимает, что вам некуда бежать или вы не можете драться (потому что их намного больше, и вместе они имеют гораздо большую силу), ваш эмоциональный мозг выберет третью стратегию, которая кажется намного более эффективной в этой ситуации – **ЗАМИРАНИЕ**.

### Как объясняется реакция ЗАМИРАНИЯ?

- В животном мире (эмоциональный мозг у людей и животных одинаковый) реакция замирания гораздо более полезна в условиях неминуемой смертельной опасности, потому что инстинкт охотника или хищника активируется движением.
- Неподвижность или замирание обычно связаны с высокой вероятностью потери интереса хищника к добыче. По тому же принципу, что и в животном мире, у людей автоматически запускается реакция замирания.

### Буллинг – это опыт, который разрушает личность ребенка / подростка.

Подростки, которые подвергаются буллингу, похоже, ничего не делают в этой ситуации, потому что:

- Из-за дисбаланса сил психическая система подростков, подвергающихся буллингу, охвачена беспомощностью, и они ведут себя так, как будто происходящее является безнадежной ситуацией.
- Даже если они на самом деле не погибают, подростки теряют в такой ситуации собственное достоинство.

*А теперь представьте себя на следующий день после инцидента, и вам нужно снова пройти этот путь к кабинету. Как вы думаете, как вы будете себя чувствовать? Будете ли спокойно думать о других вещах, как это было до инцидента?*

**Нет. Очевидно, что нет.** На этот раз ваш разум насторожится задолго до того, как вы войдете в коридор, прежде чем вы доберетесь до места, где вас заставили отдать деньги старшему мальчику.

**Вчерашний страх привел к сегодняшней тревоге.** После этого инцидента вы будете настороже, все внимание будет сосредоточено на том, что можно сделать, чтобы избежать повторения этой унижительной ситуации.

- Со временем вы обнаружите, что страх перед одноклассником, который унизил вас и забрал ваши деньги, будет ощущаться перед другими одноклассниками, которые сопровождали агрессора, пока вы один, даже если некоторые кажутся дружелюбными или находятся на определенном расстоянии.
- В других случаях вы можете быть удивлены тем, что каждый раз, проходя мимо кабинета, около которого были отобраны ваши деньги, вы чувствуете страх, даже если путь свободен и одноклассник, который отобрал ваши деньги, не в школе.
- Или, когда кто-то преграждает вам путь, вы можете чувствовать то же состояние замирания, хотя при этом новый контекст ничем вам не угрожает.

**Стыд** – это еще одна эмоция, характерная для роли униженного или оскорбленного человека в ситуации буллинга. Неспособность действовать и защищаться в результате замирания **заставляет подростков считать себя странными**, что подчеркивает их чувство личной неполноценности.

В результате неоднократных переживаний, издевательств и беспомощности, которые испытывает подросток, являющийся объектом буллинга, в конечном итоге он идентифицирует себя со своей реакцией и определяет себя через нее. Он наложит на себя ярлык и увидит в себе только такую реакцию. Все остальные ресурсы, которые у него есть, будут в тени. Другой типичной реакцией этих детей является тенденция определять себя или свою личную ценность в зависимости от того, как с ними обращались. «Если со мной обращаются неуважительно, значит, со мной что-то не так».

**Гнев** – это эмоция, которая помогает нам справиться с угрозой, потому что она мобилизует наше тело для реакции на борьбу, чтобы устранить препятствие.

В случае подростка, который ощущает дисбаланс сил между ним и тем, кто проявляет унижительное поведение, гнев, столь необходимый для реакции нападения, будет подавлен и заблокирован в теле. Как вы уже узнали, дисбаланс сил, который воспринимает униженный ученик (потому что тот, кто применяет унижительное или оскорбительное действие, сильнее или имеет больше друзей, сопровождающих его в это время), не может вызвать гнев, который подпитывает реакцию нападения, так как это не подходящее решение на тот момент.

*Если обратиться к приведенному выше примеру, насколько было бы полезно, учитывая, что друзья старшего коллеги заблокировали вас, прося ваши деньги, выразить свой гнев и напасть на них? Возможно, это сделало бы ситуацию еще хуже. Как вы уже знаете, наш эмоциональный мозг принимает решения за нас без нашего ведома, и его самая большая забота – сохранить нам жизнь.*

Когда активируется **реакция замирания, эмоциональный мозг блокирует гнев и реакцию атаки**, и вся эта энергия, необходимая для атаки, остается в теле. Блокирование гнева в теле оставляет во внутренней системе униженного ученика состояние тревоги, которое подросток пытается разгрузить различными способами: он бесконечно переживает то, что с ним произошло, представляет, что мог бы сделать и чего не сделал, воображает, как противостоит тому, кто его унизил. В более сложных случаях подростки, испытавшие унижение, начинают калечить или наказывать свое тело или ту часть тела, которая ставит их в положение объекта буллинга.

- 5 из 10 подростков, которые испытали буллинг, из-за которого они чувствовали себя униженными и оскорбленными, страдают, разговаривая только с друзьями (Whitney and Smith 1993; Vernberg et al. 1995);
- 3 из 10 подростков молча страдают, предпочитают ни с кем не разговаривать (Smith and Shu 2000).

Все эти страдания, которые переносят в молчании или, в лучшем случае, делятся с одним-двумя друзьями, которые ограничивают возможности предложить адекватную помощь, значительно меняют траекторию жизни этих подростков.

### **Почему подростки, пережившие буллинг, не рассказывают о своем опыте?**

- боятся, что ситуация ухудшится, если они расскажут;
- чувствуют стыд и унижение;
- боятся, что другие будут смотреть на них с жалостью или как на неудачников и к ним больше не будут относиться с уважением;
- боятся, что рассказывая о том, что с ними произошло, докажут тем, кто проявляет агрессивное поведение, что они «слабые» или «глупые»;
- знают, что они не могут предоставить доказательства того, что с ними произошло, а другие дети, которые присутствовали, скажут, что это была шутка или игра;
- считают, что другие не хотят им помогать, потому что они не так популярны, как коллеги, проявляющие буллинг-поведение;
- считают, что те, кто может помочь, им не помогут, так как боятся, что буллинг будет направлен и на них;
- верят, что учителя бессильны и ничего не могут для них сделать;
- думают, что их будут высмеивать гораздо больше, если родители придут в школу или учителя выскажут свое мнение.

## 2.3. Реальность, лежащая в основе роли человека, проявляющего буллинг-поведение (тот, кто унижает, оскорбляет, исключает, издевается над другим человеком)

---

Существует разница между подростками, которые время от времени прибегают к издевательствам, и подростками, которые поступают так часто.

**У подростков, которые время от времени проявляют буллинг-поведение,** другая мотивация. Например, исследования показывают, что некоторые ученики, пользующиеся определенной популярностью и обладающие очень хорошими социальными и эмоциональными навыками, время от времени прибегают к издевательствам, не осознавая, что своими действиями они унижают или причиняют вред другому человеку. Такие ситуации могут возникать, особенно когда подростки пытаются пошутить.

### Как объяснить этот факт?

- Подростки, которые пользуются популярностью и обычно чувствительны к страданиям других, могут быть введены в заблуждение из-за склонности травмированных коллег скрывать свои страдания, чтобы быть принятым группой. Иногда они присоединяются к подросткам, которые шутят над ними, имитируя хорошее настроение, но чувствуя себя внутри очень обиженным.
- Другое объяснение связано с изменениями, происходящими в мозгу подростка. **Изменения в мозге мешают подросткам правильно распознавать эмоции на лице другого человека.** Это объясняет, почему некоторые подростки не могут должным образом оценить реакцию, вызванную их шутками или своим поведением по отношению к другим. Сложность правильного распознавания эмоций, испытываемых другим человеком, является временной трудностью и связана с процессом отсечения (удаление всех синапсов, связей между нейронами, которые не используются) и реорганизацией синапсов в **префронтальной коре** (часть мозга которой мы думаем, говорим, решаем проблемы, понимаем, что с нами происходит). Проблемы с оценкой эмоций других людей отчасти являются следствием того факта, что префронтальная часть созревает намного медленнее (Rubia et al., 2000; Spear, 2000) по сравнению с частью, которая отвечает за создание эмоций.

**Подростки, которые инициируют агрессивное поведение, сами имеют опыт виктимизации в своей личной истории.** Некоторые подростки, пережившие на своей шкуре опыт унижения и оскорбления, переходят от роли жертвы буллинга к роли человека, который сам унижает, оскорбляет.

### Как объяснить этот факт?

У этих подростков в жизни были отношения с людьми, от которых они узнали, что:

- Социальный мир – опасное место, нужно постоянно быть начеку, иначе «кто-то поставит вас на колени».
- Состояние ребенка – уязвимость и зависимость от других – это постоянный источник страданий.
- Чтобы к вам относились с уважением, нужно показать другим, насколько вы сильны. Жажда власти скрывает большой страх уязвимости. («Чтобы отлично выглядеть, мне нужно сделать тебя слабее. Чем слабее я тебя сделаю, тем сильнее я себя чувствую»).

**Подростки, которые часто проявляют буллинг-поведение в отношениях со сверстниками, при отсутствии в прошлом опыта виктимизации.** Причины их поведения связаны с необходимостью занять особое положение в группе, заставить признать полученный статус и поддерживать его.

Наиболее частые причины:

- быть частью группы, в которой есть популярные коллеги;
- завоевать уважение в группе;

- получить привилегированное положение в группе;
- потому что они ревнивы или завидуют;
- чувствуют себя сильными, когда могут заставить другого человека делать то, что они хотят;
- путают уважение со страхом;
- нравится быть на виду, когда есть зрители;
- таким образом они научились получать то, что хотят (деньги, вещи).

#### Как объяснить этот факт?

- Получение привилегированного (особого) статуса в группе – одна из важнейших мотиваций, лежащих в основе проявления буллинг-поведения (Olthhof și alții, 2011)<sup>8</sup>.
- Интервью с подростками, которые были исключены из школы из-за того, что часто проявляли буллинг-поведение, унижающее других, показало, что вначале унижительное поведение совершалось с намерением добиться **признания и уважения** со стороны других, а затем вовлекались все больше и больше, чтобы **поддержать созданную репутацию**. (Houghton, Nathan, Taylor, 2012)<sup>9</sup>
- Исследования, отслеживающие эволюцию агрессоров в течение нескольких лет, подтверждают, что буллинг-поведение помогает этим подросткам со временем повышать свою популярность. (Cillessen & Borch, 2008)<sup>10</sup>

## 2.4. Оценка раздела

- 
- Важный вывод, который вы сделали, изучив информацию о буллинге в данном разделе:
  - Самый интересный момент в данном разделе:
  - Самое важное, что поможет мне поддержать кого-то, кто оказался объектом буллинга:
- 

<sup>8</sup> Olthof, T., Goossens, F. A., Vermande, M. M., Aleva, E. A., & van der Meulen, M. (2011). Bullying as strategic behavior: Relations with desired and acquired dominance in the peer group. *Journal of School Psychology, 49*, 339–359.

<sup>9</sup> Houghton, S. J., Nathan, E., & Taylor, M. (2012). To bully or not to bully, that is not the question: Western Australian early adolescents' in search of a reputation. *Journal of Adolescent Research, 27*, 498–522.

<sup>10</sup> Cillessen, A. H. N., & Borch, C. (2006). Developmental trajectories of adolescent popularity: A growth curve modeling analysis. *Journal of Adolescence, 29*, 935–959.

## Раздел 3. Знаю — Могу — Включаюсь



Создание среды, в которой каждый ученик чувствует себя в безопасности и к которому относятся с уважением, – непростая задача. Учителя вместе с родителями обеспечивают оптимальные условия, способствующие здоровому развитию в подростковом возрасте.

Когда мы говорим о буллинге, важно знать, когда нам нужно вовлекать родителей и как мы можем это сделать, чтобы ситуация не стала еще более сложной, чем есть на самом деле. Иногда раскрытие ситуаций буллинга и сосредоточение внимания на ученике, который проявляет буллинг-поведение, может заставить этого ученика усилить агрессивные акты или найти другие способы унижения, которые трудно понять взрослым (например, выйти за рамки проявленных актов унижения непосредственно, к действиям очернения человека в онлайн-среде – киберзапугиванию).



В следующем разделе мы поговорим о конкретных действиях, которые может предпринять учитель, чтобы способствовать искоренению феномена буллинг.

**В результате изучения данного раздела, вы сможете:**

- *узнать, какую роль играет учитель в ситуации буллинга;*
- *приводить примеры различных методов вмешательства в ситуацию буллинга;*
- *применять эффективные стратегии управления ситуациями буллинга.*

## 3.1. Роль преподавателя в ситуациях буллинга

Чтобы лучше понять роль учителя в управлении ситуацией буллинга, поразмышляйте над этими аспектами приведенного ниже тематического исследования.

### Тематическое исследование – свидетельство взрослого человека

*«Елена была худенькой, глазастой и очень замкнутой девочкой. Она ни с кем не разговаривала в классе, у нее не было друзей. Она была из тех девочек, которые ничем не выделялись. Была похожа на тень. Я не помню, чтобы она когда-либо кого-то беспокоила.*

*Некоторые из самых популярных девочек в классе привыкли дразнить ее. Я не совсем понимала почему, но и особо не заморачивалась этим. Я думаю, это происходило потому, что ее одежда была мягкой, а волосы почти всегда выглядели жирными, но были и другие одноклассники, которые выглядели неопрятно, и никто к ним не цеплялся.*

*Однажды, когда у нас не было урока математики, потому что учительница не пришла, девочки решили над ней пошутить, выхватили из ее рук сумку, вытащили все тетради и книги и начали их бросать друг другу. Весь класс смеялся и аплодировал.*

*Было очень грустно, что у Елены нет друзей. Мы, все остальные, даже если не участвовали в том, что с ней происходило, ничего не сделали, чтобы помочь ей. Мне было ее жалко, потому что я видела, как у неё на глаза наворачиваются слезы, но я была рада, что никто не кидает в меня ее вещи, потому что знала, что если это произойдет, мне придется присоединиться к тем, кто издевался над ней.*

*Елена больше не приходила в школу. С тех пор ее никто не видел, и никто не рассказывал о том, что с ней случилось в тот день. Я все еще чувствую себя виноватой, потому что, хотя и не была напрямую вовлечена в то, что произошло, но и не сделала ничего, чтобы это остановить. Образ этой сцены остался в моей памяти, хотя с того дня прошло 20 лет».*

### Рефлексивное упражнение

Представьте, что вы стоите перед воображаемой дверью того класса, в котором происходит этот инцидент. Дверь приоткрыта, и вы можете видеть, что происходит.

#### Заметки:

- Какие аспекты привлекают ваше внимание?
- Что вы чувствуете, когда сталкиваетесь с этой ситуацией?
- Что вы думаете об учениках, которые бросают вещи Елены по классу?
- Что вы думаете об ученице, ставшей объектом этих действий?
- Что вы хотите сделать?
- Подождите несколько секунд и подумайте, как бы вы справились с этой ситуацией и что бы вы сделали, если бы оказались перед этой дверью?

Роль учителя очень важна в ситуации, связанной с буллингом. Наряду с другими учениками в классе учитель играет роль слушателя или свидетеля. В предыдущих разделах говорилось о том, что в ситуациях буллинга наблюдается дисбаланс сил между учеником, который проявляет буллинг-поведение, и тем, кто является его объектом.

Как следствие, ваше участие поможет восстановить баланс сил: **агрессор потеряет свою силу, объект буллинга получит больше силы.**

Как обсуждалось в предыдущем разделе, основная причина, по которой некоторые учащиеся предпочитают часто демонстрировать поведение, унижающее других, – это потребность в получении социальной выгоды: репутации, уважения, признательности, статуса, внимания, признания со стороны группы.

С другой стороны, важно, чем вы занимаетесь и в чем участвуете. Не каждый тип вмешательства приведет к изменению агрессивного поведения.

С помощью своей роли **вы можете влиять на группу учеников и использовать силу группы, чтобы остановить социальные выгоды, которые ученик, проявляющий агрессивное поведение, ожидает от группы.**

## 3.2. Роли ассистентов и свидетелей в ситуации буллинга

Чтобы понять, как можно использовать силу группы, чтобы остановить агрессивное поведение, необходимо понять, как различные типы реакций учащихся, которые становятся свидетелями буллинга, влияют на поведение агрессора, способствуя либо поощрению его действий, либо обескураживанию.

Роль ассистента или свидетеля **очень важна в ситуации буллинга.**

- Это позиция, которая может дать власть либо человеку, который запугивает, либо человеку, который является объектом буллинга. Все зависит от того, на какой стороне он находится.
- Все присутствующие, даже если они на самом деле не участвуют в инциденте, служат источником поддержки / разочарования для того, кто инициирует агрессивное поведение.
- Только те, кто решил встать на сторону человека, ставшего объектом буллинга, могут изменить баланс сил в его пользу.

**Реакции на помощь и их влияние на тех, кто попал в ситуацию буллинга**

- **Получение удовольствия от того, что видят или слышат.** Смех – это поведение, которое усиливает агрессивное поведение. Смеющиеся ученики не участвуют напрямую в ситуации, но придают силы тому, кто проявляет агрессивное поведение. Человеку, который проявляет агрессивное поведение, нужно чье-то внимание. Такое поведение редко проявляется без зрителей. Если аудитория уходит, агрессивное поведение исчезает. (Salmivalli 2010)
- **Подстрекательство,** с помощью которого зрители напрямую побуждают человека, проявляющего агрессивное поведение, продолжать то, что он уже делает.
- **Молчаливое рассматривание/ободрение со стороны:** эти ученики остаются в стороне от ситуации буллинга, но поощряют ее, наблюдая за происходящим. Человеку, который проявляет агрессивное поведение, нужно внимание, чтобы заявить о своем статусе или продемонстрировать свою силу.
- **Удаление от ситуации.** Удаление не так обнадеживает агрессора, как другие описанные выше формы поведения, но оно также имеет подкрепляющую роль, поскольку оставляет человека, получившего травму, без какой-либо поддержки, неспособного справиться в одиночку с тем, что с ним происходит. Уйти из ситуации, не попросив помощи у взрослого, означает, по сути, игнорировать ситуацию на том основании, что «это не мое дело».
- **Обращение за помощью к кому-то,** у кого больше власти, соответственно, к учителю, является очень хорошим решением, особенно когда то, что происходит в этой ситуации, намного превышает способность присутствующих учеников управлять ситуацией. Например, если баланс сил между нападающим и ассистентами слишком высок – нападающего сопровождает большая группа/банда, или он

имеет нож, обладает физической силой, превышающей силу присутствующих, то просьба о помощи является самым хорошим решением.

- **Защита человека, ставшего объектом буллинга.** Учащиеся помогают / защищают своего одноклассника, который подвергается издевательствам. **Такое поведение препятствует буллингу.**

#### **Рефлексивное упражнение**

Возвращаясь к ответам по ситуации с Еленой, о том, что бы вы сделали, если бы оказались перед дверью ее класса:

---

#### **Заметки:**

---

- Проанализируйте свои ответы и отметьте, какую роль вы бы взяли на себя: свидетеля, который поощряет, или свидетеля, препятствующего поведению учеников, бросающих вещи Елены?
  - В какой степени ваши действия остановили бы их поведение или поощрили бы их поведение?
  - Какие шаги вы предпримете в будущем, чтобы прекратить буллинг?
  - Чему нужно научиться одноклассникам Елены, чтобы не повторять ситуации буллинга?
  - Если бы вы были на месте Елены, какая бы вам понадобилась помощь?
  - Что вы ожидаете от учителя, стоявшего перед этой дверью?
- 

Даже если есть много аспектов в ситуации буллинга, на которые вы не можете напрямую повлиять, например, как участники, участвующие в инциденте, все же есть ряд важных аспектов, на которые вы можете повлиять посредством роли, которую принимаете, через **выбор, который вы делаете в ситуации буллинга: что вы говорите, какие меры вы принимаете и насколько последовательны в своих действиях.**

**Самый неэффективный выбор – ничего не делать.** Благодаря такому отношению вы даете понять, что согласны с происходящим, и укрепляете позицию ученика, который проявляет агрессивное поведение.

Мы не можем легко контролировать поведение учеников, которые принимают агрессивное поведение, но **мы можем контролировать свое собственное поведение и влиять на групповые процессы, которые могут изменить динамику сил в ситуации буллинга.**

### 3.3. Что делать, если ученик вашего класса стал объектом буллинга?

Вмешательство в ситуацию буллинга немного отличается от той, которая предполагает изменение агрессивного поведения, потому что издевательства посредством актов унижения и оскорбления имеют своей основной целью получение социальных преимуществ: завоевание особого статуса в группе учеников, уважения, внимания, репутации. Этот процесс нельзя остановить наказанием агрессора. Поскольку буллинг – это групповое явление, решение также будет исходить от группы, от того, как учащиеся, ставшие свидетелями, реагируют на ситуацию.

#### 1. Анализ ситуации буллинга

**Чтобы знать, что нужно делать, необходимо очень хорошо понимать ситуацию, с которой вы столкнулись.** Воспользуемся примером, данным в начале раздела, чтобы проанализировать ситуацию буллинга.

*Елена была худенькой, глазастой и очень замкнутой девочкой. Она ни с кем не разговаривала в классе, у нее не было друзей. Она была из тех девочек, которые ничем не выделялись. Была похожа на тень. Я не помню, чтобы она когда-либо кого-то беспокоила.*

*Некоторые из самых популярных девочек в классе привыкли дразнить ее. Я не совсем понимала почему, но и особо не заморачивалась этим. Я думаю, это происходило потому, что ее одежда была мягкой, а волосы почти всегда выглядели жирными, но были и другие одноклассники, которые выглядели неопрятно, и никто к ним не цеплялся.*

*Однажды, когда у нас не было урока математики, потому что учительница не пришла, девочки решили над ней пошутить, выхватили из ее рук сумку, вытащили все тетради и книги и начали их бросать друг другу. Весь класс смеялся и аплодировал.*

*Было очень грустно, что у Елены нет друзей. Мы, все остальные, даже если не участвовали в том, что с ней происходило, ничего не сделали, чтобы помочь ей. Мне было ее жалко, потому что я видела, как у неё на глаза наворачиваются слезы, но я была рада, что никто не кидает в меня ее вещи, потому что знала, что если это произойдет, мне придется присоединиться к тем, кто издевался над ней.*

#### Этап 1. Идентификация / выявление буллинг-поведения

Как уже упоминалось ранее, необходимо взглянуть на ситуацию в целом и задать себе три вопроса.

- **Проявлялось ли такое ранее?**
- **Чувствует ли человек, ставший объектом нападения, боль, унижение, оскорбление?**
- **Существует ли дисбаланс сил между тем, кто проявляет такое поведение, и тем, кто является его объектом?**

С помощью простого анализа истории можно легко определить характеристики агрессивного поведения.

- **Буллинг-поведение** – отобрали личные вещи и перебрасывали их от одного к другому, таким образом развлекаясь за ее счет.
- **Это повторяющееся поведение** – «Некоторые из самых популярных девочек в классе привыкли дразнить её».
- **Это намеренное поведение** – оно причиняет страдания, унижает другого человека – «Елена плакала».
- **Имеется дисбаланс сил** – девушки, которые развлекались с Еленой, имели статус власти как по численному превосходству (их было несколько, а она была одна), так и по популярности (они были популярны, а у Елены не было друзей).

## Этап 2. Анализ буллинг-поведения

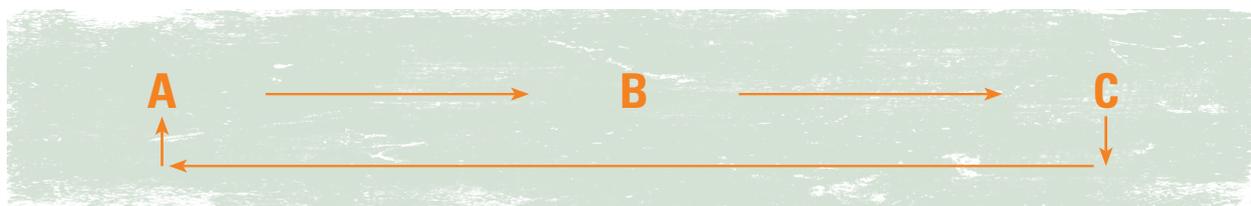
Чтобы понять динамику ситуации буллинга, предлагаем простую модель анализа ненадлежащего поведения – **модель ABC**. Эта модель представляет собой хороший инструмент для каждого учителя или специалиста, который стремится изменить ненадлежащее поведение учащихся, поскольку помогает выявить потребности, лежащие в основе неприемлемого поведения.

Модель ABC помогает понять, что мы можем сделать, чтобы изменить поведение. Если мы проанализируем поведение в контексте, в котором оно происходит, и реакции, которые его сопровождают, то увидим переменные, влияющие на это поведение, и узнаем, что нужно сделать, чтобы его изменить.

**A** – antecedents/ контекст, в котором происходит поведение.

**B** – поведение (Behavior).

**C** – последствия – реакции, возникающие после проявления буллинг-поведения.



**A – Антецеденты** относятся к информации, контексту или ситуации, в которой проявляется буллинг-поведение, со ссылкой на то, что происходило до этого. Мы определяем предысторию (контекст) с помощью следующих вопросов:

- Где происходит?
- Когда происходит?
- С кем происходит?
- С кем не происходит?

Как видим, антецеденты – это элементы пространственного и временного контекста, которые появляются непосредственно перед проявлением поведения и приводят к увеличению вероятности его появления.

**B – Поведение**, при котором кто-то насмехается, унижает, умышленно причиняет вред другому человеку. Чтобы идентифицировать данное поведение, задаемся следующим вопросом:

- Какие действия совершает человек, намеренно причиняющий боль другому?

**C – Последствиями** являются реакции, следующие сразу после проявления буллинг-поведения, призванные поощрять или препятствовать будущему проявлению такого поведения. Последствия отвечают за поддержание поведения в течение долгого времени.

Для определения последствий задаемся вопросами:

- Что произошло сразу после проявления буллинг-поведения?
- Как отреагировал человек, на которого было направлено это поведение?
- Как отреагировали те, кто был свидетелем буллинга?

Рассмотрим в качестве примера анализ буллинг-поведения с помощью модели ABC, используя тематическую ситуацию, представленную выше.

| А<br>Антецеденты (контекст)  | В<br>Поведение   | С<br>Последствия   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Происходило, когда учителя нет в классе, ученики остались без присмотра.</li> <li>• Наблюдается дисбаланс сил из-за численного превосходства (группа девочек, Елена одна) и у девочки низкий уровень популярности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Группа девочек забирает личные вещи Елены и выбрасывает их.</li> <li>• Группа девочек смеется над ситуацией Елены.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Елена начинает плакать.</li> <li>• Некоторые одноклассники смеются.</li> <li>• Остальные с группой девочек бросают вещи Елены.</li> <li>• Некоторые молча смотрят и не вмешиваются в ситуацию.</li> <li>• «Никого нет на стороне Елены».</li> <li>• Никто не обратился за помощью к учителю.</li> </ul> |

Как вы видим из поведенческого анализа, основанного на модели ABC, контекст способствует буллинг-поведению, но то, что ведет к его поддержанию и поощрению, – это последствия, реакции тех, кто становится свидетелем. Как мы уже отмечали, буллинг – это поведение, которое зависит от реакции участников группы, и его изменение или прекращение должно быть направлено на изменение реакции тех, кто присутствует. Если мы хотим предотвратить буллинг, нам необходимо вмешаться на уровне группы учеников, чтобы их реакция изменила баланс сил (некоторые одноклассники защитят Елену или попросят помощи у учителя).

### 3.4. Стратегии вмешательства для предотвращения буллинга

Как можно использовать силу группы, чтобы остановить социальные выгоды ученика, проявляющего буллинг-поведение?

1. Очень полезен метод – **«Ищем решения вместе»**, разработанный Пикасом.<sup>11</sup>

- Исследования показывают, что данный подход очень эффективен в работе с подростками. Это метод, который не обвиняет учащихся, проявляющих агрессивное поведение, и не привлекает к ним внимание, а фокусируется на повышении уровня поддержки со стороны группы по отношению к учащемуся, являющемуся объектом буллинга.
- Цель состоит в том, чтобы повысить уровень эмпатии среди учеников и научить их находить решения для поддержки ученика, ставшего объектом буллинга. Вот как данный метод можно применить в классе:

**Назначьте встречу с ученицей, которая подверглась буллингу**, и внимательно выслушайте ее.

Попытайтесь получить информацию о том, что с ней происходит и как это влияет на ее жизнь. Дайте ей возможность изложить на бумаге свои мысли о ситуации буллинга. Важно не упоминать имя одноклассника или одноклассников, которые над ней издевались. Раскрытие их имен содействует сохранению буллинг-поведения. Те, кто напал, будут разгневаны, за то что их выявили и найдут новые способы отомстить.

<sup>11</sup> Dezvoltată de Pikas (1989, 2002 – Method of Shared Concern)

---

**Устно оцените смелость ученицы, подвергнутой буллингу, за то, что она открылась перед вами.**

Помните, что говорить о буллинге – непростая задача. Многие ученики предпочитают молчать о своих страданиях или, самое большее что они делают – это признаются своим друзьям. Вы можете сказать: «Я ценю, что ты рассказала мне, что с тобой происходит и как ты чувствуешь себя в школе! Теперь мы можем что-то сделать, чтобы исправить ситуацию. Никто не заслуживает того, чтобы пройти через это».

---

**Организируйте групповое обсуждение со всем классом, на котором будут присутствовать и те, кто совершил агрессию.**

Цель этой групповой встречи – ознакомить одноклассников с историей страданий их одноклассницы, ставшей целью буллинга, не раскрывая имен агрессоров.

---

**Дайте ученице возможность выбрать самой, поделиться ли с одноклассниками личной историей или сделать это самому в качестве учителя в ее отсутствие.**

Иногда подростки слишком напуганы и стыдятся рассказывать своим одноклассникам о том, что с ними происходит.

---

**Расскажите ученикам вашего класса (одноклассникам ученика, который подвергся буллингу) историю, которой с вами поделились, не обращаясь конкретно к ученику / ученикам, проявившим буллинг-поведение.**

Даже если вы знаете, кто проявлял поведение унижающее достоинство другого, важно не упоминать конкретных имен. Если вы сосредоточитесь на учениках, проявляющих буллинг-поведение, раскрывая их имена перед всеми, вы содействуете буллингу в будущем. Агрессоры будут разгневаны и найдут новые способы отомстить.

---

**Попросите одноклассников подумать о том, как каждый может помочь исправить ситуацию ученика, подвергшегося буллингу.**

Например: «Мне нужна ваша помощь. Я очень переживаю за эту ученицу. Она долгое время была очень несчастна, больше не может скрывать свою боль и пришла поговорить со мной. Я обращаюсь к вам, потому что вместе мы можем что-то сделать, чтобы помочь ей. Она думает, что никому в классе не нравится и никто не хочет быть рядом с ней. Эта девочка ...»

---

**Назначьте кого-нибудь, кто бы прочитал письмо, в котором она сообщает о своих страданиях. Прежде проверьте, нет ли в письменном сообщении информации о тех, кто инициировал буллинг.**

Прежде проверьте, нет ли в письменном сообщении информации о тех, кто инициировал буллинг.

Например: «Каждое утро, просыпаясь, меня тошнит и болит живот. Я хочу, чтобы со мной что-то случилось, и я не дошла школы. По мере приближения к школе мое сердце начинает колотиться. Я устала слышать ужасные вещи о себе каждый день. Но хуже всего то, что никто не вмешивается и не говорит другим остановиться. Ночью я не сплю и думаю о том, что они говорили обо мне сегодня. Когда наконец засыпаю, мне снится, что я нахожусь во дворе школы и все дети говорят про меня гадости и смеются, указывая на меня. Много раз я просыпаюсь и плачу, пока не рассветет. Лежу в постели в темноте и молюсь, чтобы со мной что-нибудь случилось, чтобы я больше не пошла в школу».

---

**Попросите учащихся подумать, как они могут помочь своей однокласснице, которая страдает.**

«Теперь, когда вы знаете, что она чувствует, чем вы можете ей помочь?»

---

**Организируйте новую индивидуальную встречу с ученицей**, над которой издеваются, и встречу с классом через неделю, чтобы проконтролировать выполнение решений, предложенных одноклассниками, и обсудить возможные проблемы.

**Наблюдайте в течение месяца за поведением учеников, чтобы определить, как развивается ситуация.**

2. **Использование навыков решения проблем и ролевой игры** для обучения учащихся тому, как определять свое поведение, которое ведет к сохранению буллинг-поведения, и практики его предотвращения.

а. Предложить учащимся конкретную ситуацию проявления буллинга.

Например: «Корнел сказал Дину, что сегодня в школу пришел слон. Все ребята вокруг Дину смеются над ним».

б. Проанализировать с ними ситуацию сквозь призму процесса разрешения проблемы – solving<sup>12</sup>. (В чем проблема? Какие решения имеются? Что случится, если предпримем различные варианты решения? Какое из них более оптимально?).

Например

*Exemplu*

- Определите вместе с учениками проблему. «Корнел обзывает Дину. Дину ему не отвечает, избегает смотреть на ребят, а те смеются над ним».
- Определите с учениками, каковы все возможные реакции, которые могут быть у окружающих (важно рассмотреть все возможные альтернативы, как положительные, так и отрицательные, чтобы увидеть разницу).
  - *Одноклассники смеются.*
  - *Одноклассники молча смотрят и ничего не делают.*
  - *Одноклассники уходят и оставляют Корнела одного.*
  - *Одноклассники вмешиваются и говорят Корнелу «То, что ты делаешь – плохо. Это не шутка».*
- Для каждой альтернативной реакции определите эмоциональные и поведенческие последствия:
  - *Как вы думаете, что произойдет, если одноклассники будут смеяться? Чему научится Корнел из реакции своих одноклассников? Остановит ли Корнела смех одноклассников? Как будет себя чувствовать Дину в зависимости от реакции одноклассников? Сможет ли смех одноклассников помешать Корнелу в будущем причинить боль Дину? От смеха одноклассников Дину станет лучше или хуже?»*

**(Смех одноклассников поощряет буллинг-поведение).**

<sup>12</sup> Английский термин, буквально переводится: решение проблемы.

- 
- *Что будет, если одноклассники будут молча смотреть, как Корнел причиняет боль Дину? Чему Корнел научится из-за молчания своих одноклассников? Будет ли безмолвное внимание одноклассников препятствовать поведению Корнела или приведет к его повторению и поощрению? Как будет себя чувствовать Дину?*

**(Молчание одноклассников поощряет поведение Корнела).**

- *Что случится, если одноклассники уйдут и откажут в помощи Дину, в момент, когда Корнел делает ему больно? Что случится, если Корнел потеряет зрителей?*

**(Если нет зрителей, буллинг-поведение теряет в своем значении).**

- *Что случится, если один из одноклассников встанет на сторону Дину и скажет Корнелу: «То, что ты делаешь – плохо. Это не шутка».*

**(Корнел будет обескуражен)**

---

- c. Выявите вместе с учениками самую лучшую альтернативу.
  - d. Воспроизведите ситуацию со всеми возможными реакциями, описанными выше, давая учащимся возможность увидеть, как бы они себя чувствовали, если бы они были на месте человека, который прошел через такую ситуацию.
- 

### 3. **Использование правил и последствий**

Каждый учитель осознает важность правил в классе для создания эффективного рабочего контекста. **Правила, которые выражают ожидания взрослых в отношении того, как следует вести себя подросткам, с четкими последствиями, являются ключевым моментом поведенческого обучения в школе.** Дисциплина, основанная на объяснении причин правил и последствий, применяемых в условиях проявления ненадлежащего поведения, является структурой сохранения здорового развития. В подростковом возрасте правила и последствия оговариваются с подростками.

- Во-первых, правила отражают ожидания учителя и учащихся, таким образом, все знают, чего от них ждут и как действовать.
- Во-вторых, правила продвигают основную доктрину класса «ПРАВИЛЬНЫЕ И НЕДИСКРИМИНАЦИОННЫЕ ОТНОШЕНИЯ».
- Справедливость и недискриминационное обращение – очень важная концепция для всех учащихся – им необходимо знать, что с ними будут обращаться справедливо и одинаково, и что учителя не будут дискриминировать последствия.

#### **Примеры правил, продвигающих антибуллинг-поведение**

- «Веселиться» и смеяться можно тогда, когда это действительно весело, все смеются и чувствуют себя хорошо.
- Смех очень полезен тогда, когда ситуация правильная, и никто не пострадал. Когда кому-то больно, и вы смеетесь над его ситуацией, вы причиняете ему еще большую боль.
- Найдите выход из ситуации, когда ученик причиняет боль другому однокласснику, если вы считаете, что у вас нет полномочий вмешаться, чтобы быть рядом с пострадавшим. Попросите помощи у тех, у кого больше власти, у учителей.
- Сделайте выбор в пользу одноклассника, который травмирован, привлечите другого одноклассника, если у вас есть для этого ресурсы. Чем больше вас будет на стороне обиженного ученика, тем слабее будет буллинг.
- Старайтесь не смеяться над неуместными шутками. Ваш смех придаст силы тому, кто причиняет боль.
- Не делитесь личной информацией о другом однокласснике. Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни.

- Выберите роль ответственного свидетеля. Когда вы делаете что-то, чтобы защитить одноклассника, который нуждается в поддержке, это означает, что вы применили свое влияние.

Правила устанавливают контекст, а последствия нарушения правил влияют на поведение. Следовательно, определение правил должно сопровождаться установлением последствий и контролем за их соблюдением.

- **Логические последствия** – это реакции, которые применяются в результате поведения, нарушающего правила. Они предотвращают повторение такого поведения. Логические последствия отличаются от наказания, потому что они направлены на то, чтобы научить ученика вести себя ожидаемо. Это делается путем создания соответствующего контекста, в котором ученик сталкивается с последствиями или эффектами своего собственного поведения.

В случае буллинга, когда проявленное поведение причиняет боль другому человеку, возможным последствием может быть **устранение причиненных страданий**: учащийся, о котором идет речь, помогает и заботится о пострадавшем в течение дня, выполняет определенные задачи вместо этого человека.

Исследования, проведенные в рамках различных программ по борьбе с буллингом, показывают, что стратегия использования правил и последствий очень полезна для учащихся начальной школы, но менее эффективна для учеников гимназического цикла. Из-за авторитета взрослых и влияния группы друзей подростки гораздо более чувствительны к влиянию группы, чем к тому, что им говорят взрослые.

#### 4. **Наказание учащихся, которые проявили буллинг-поведение, или свидетелей, поощряющих буллинг**

В теории изменения поведения наказания считаются полезными для предотвращения ненадлежащего поведения. Но в случае буллинг-поведения использование этого метода не только неэффективно, но и приводит к неблагоприятным последствиям, таким как ухудшение ситуации для человека, который является объектом буллинга.

Санкции и наказания, часто используемые в школе для исправления поведения учащихся, проявляющих агрессивное поведение, такие как: исключение из школы на несколько дней, снижение оценок, морализаторские дискуссии, вызов родителей в школу для применения корректирующих мер дома, являются совершенно неэффективными.

Применение санкций к буллингу со стороны взрослых, учителей и родителей делает учеников очень креативными и они находят новые способы продолжать издевательства. Например, они могут прекратить издевательства в повседневном общении в школе, но перенесут свои действия в Интернет.

#### 5. **Вмешательство родителей**

Привлечение родителей является необходимой стратегией для учеников, подвергающихся буллингу, чтобы обеспечить эмоциональную поддержку в семье и облегчить доступ к специалисту для оказания поддержки не только учащемуся, подвергающемуся буллингу, но и всей семье.

В случае учащихся, которые проявляют буллинг-поведение, поддержка семьи требуется, когда агрессивное поведение является очень серьезным и представляет собой атаку как на личность, так и на физическую безопасность ученика, который является объектом буллинга. В случае буллинг-поведения, которое проявляется в более умеренных формах, помощь родителей требуется только в том случае, если усилия, предпринятые в школе, не привели к улучшению ситуации.

Родители, как и их дети, должны знать, как справляться с такими ситуациями, как общаться с подростками на эти темы. Иногда учитель – их единственный доступный ресурс. Поэтому, если вы просите родителей о помощи, сначала помогите им понять, что это такое и что им нужно делать, чтобы помочь своим детям.

Родители, особенно учащихся с агрессивным поведением, нуждаются в поддержке, чтобы научиться руководить своими детьми, чтобы они, в свою очередь, узнали, как завоевать уважение и статус в группе,

где все дети равны, исключая унижение других. Эту задачу часто сложно выполнить семьям этих детей, потому что большая часть модели взаимоотношений была усвоена подростками в процессе взаимодействия с членами своей семьи.

Наказание или применение силы со стороны родителей, чтобы заставить подростков изменить свое поведение, только усугубят ситуацию. Применение силы формирует то же поведение, которое типично для буллинг-поведения. Этим подросткам нужны другие образцы для подражания, чтобы понять, что истинное уважение заслуживают иначе, а не с помощью страха и силы.

Как обсуждалось выше, санкции или наказание имеют противоположный эффект при буллинге – они приводят к сохранению буллинг-поведения и учат подростков лучше прятаться. Им будет проще всего скрыть себя в Интернете и продолжать причинять боль, оставаясь незамеченными.

## 3.5. Оценка раздела

---

Выберите ситуацию буллинга в классе и проведите анализ на основе модели ABC.

*Описание ситуации буллинга в классе :*

---

---

---

---

---

*Анализ буллинг-поведения на основе модели ABC:*

---

| <b>А</b><br><b>Антецеденты (контекст)</b> | <b>В</b><br><b>Поведение</b> | <b>С</b><br><b>Последствия</b> |
|---|------------------------------|--------------------------------|
|---|------------------------------|--------------------------------|

---

# Рекомендации

- **Создайте коммуникационное пространство, поощряющее диалог.** В этом отношении очень полезны стратегии эмпатического общения. **Чем больше подростки говорят о том, что с ними происходит, тем лучше вы будете знать, что делать и как их поддерживать.** Чтобы прекратить буллинг, нужно говорить.
- **Посмотрите на ситуацию буллинга сквозь призму любопытства** и отключите на мгновение ум эксперта, который уже знает, о чем идет речь. Отношение эксперта очень вредно, потому что уже не позволяет узнать что-то новое.
- **Встаньте на место другого человека,** независимо от того, кто он: намеренно причиняющий боль другим, или пострадавший. Спросите себя, что бы вам понадобилось для помощи, если бы вы были на их месте. Это простое упражнение по смене точки зрения поможет вам шаг за шагом определить, что делать в случае буллинга.
- **Наблюдайте,** в течение нескольких недель, что происходит, чтобы понять, в какой степени учащиеся совместно реализуют согласованные решения.
- **Организуя индивидуальные встречи с учеником, над которым издеваются, чтобы проследить за его успеваемостью.**
- **Организуя групповые встречи** для обсуждения и повышения осведомленности учащихся о феномене буллинга. Можно просмотреть фильмы, посвященные этой теме, а затем инициировать обсуждения.
- **Практикуйте с учениками ролевые игры** по симуляции поведения, препятствующего буллингу.
- **Запланируйте мероприятия,** которые помогут повысить осведомленность о негативном влиянии буллинг-поведения на всех учащихся, а также об общих обязанностях, которые мы несем за все, что происходит вокруг нас.
- **Разработайте с подростками, начиная с выполняемых действий, четкий план,** включающий все, что они собираются делать, чтобы оставаться в безопасности и правильно управлять ситуацией буллинга.
- **Используйте фильмы, пьесы, рассказы или другие литературные произведения, истории из жизни,** чтобы помочь подросткам понять феномен буллинга, а также его влияние на всех учащихся.
- **Обратите внимание на учеников, которые подвержены высокому риску запугивания других:** те, у кого высокий уровень популярности, те, кто по некоторым характеристикам легко выделяются, потому что отклоняются от нормы – слишком высоки, слишком низки, слишком слабые, слишком толстые, те, у кого проблемы со здоровьем, те, у кого мало друзей и которые не могут легко интегрироваться, те, кто является новичком в классе.
- **Выберите несколько учеников в классе, которые помогут новичкам легче интегрироваться.**
- **Предложите ученикам проводить время вместе вне класса,** чтобы лучше узнать друг друга (походы, экскурсии, поездки на природу, спортивные игры).
- **Создайте команду по борьбе с буллингом** из нескольких учеников в классе, которые обладают лучшими физическими и эмоциональными навыками. Составьте с ними план действий: когда вмешиваться, как вмешиваться и когда приходить и просить помощи у взрослого.

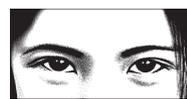
Например:

- Обратитесь к ученику, который инициирует буллинг (когда между ними нет дисбаланса сил, есть необходимые ресурсы, чтобы сделать это и оставаться в безопасности).

- Выведите ученика, который является объектом буллинга, из ситуации («Пойдем с нами, ты нам нужен в игре сейчас», отведите его в сторону и выведите из ситуации).
  - Расскажите, если стали свидетелями буллинга.
  - Обратитесь за помощью к учителям, когда происходящее превышает ваши способности справиться с ситуацией самостоятельно (ученик использует нож или группа учеников-агрессоров превышает количество учеников, которые являются свидетелями).
  - Обратитесь за помощью к другим ребятам, чтобы это число уравнивало баланс сил с теми, кто инициирует ситуацию буллинга.
  - Составьте план решения проблем.
  - Будьте вежливы с одноклассником, который подвергся буллингу.
- **Поощряйте каждую инициативу учеников по прекращению буллинга.** Можно организовать в актовом зале выставку фотографий учеников, которые прилагают усилия, чтобы остановить буллинг в школе (что они сделали, во сколько случаев вмешались и т. д.).
  - **Предложите учащимся, демонстрирующим агрессивное поведение, различные проекты, благодаря которым они смогут почувствовать себя значимыми,** чтобы уменьшить потребность в поиске уважения и признательности с помощью агрессивного поведения.

# Библиография:

1. Gaffney, H., Ttofi, M. M., Farrington, D. (2018) Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review, *Aggression and Violent Behavior*, 0.1016/j.avb.2018.07.001
2. Guarini, A., Menin D., Menabò L., Brighi A. (2019) RPC Teacher-Based Program for Improving Coping Strategies to Deal with Cyberbullying, *International Journal of Environmental Research Public Health*, 16, 948; doi:10.3390/ijerph16060948 [www.mdpi.com/journal/ijerph](http://www.mdpi.com/journal/ijerph).
3. Hektner, J. M., & Swenson, C. A. (2012). Links from teacher beliefs to peer victimization and bystander intervention tests of mediating processes. *Journal of Early Adolescence*, 32, 516–536.
4. Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159–185.
5. Kallestad, J. H. and Olweus, D. (2003). Predicting teachers' and schools' implementation of the Olweus Bullying Prevention Program: A multilevel study. *Prevention and Treatment*, 6, Article 21. Available on the World Wide Web: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume6/pre0060021a.html>
6. Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, *Psychology, Health & Medicine*, 22:sup1, 240-253, DOI: 10.1080/13548506.2017.1279740.
7. Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55, 602–611.
8. Sweden. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, and P. Slee (eds.), (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London: Routledge, pp. 7–27.
9. Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., and Slee, P. (eds.) (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective* London: Routledge.
10. Smith, P. K., Pepler, D., Rigby, K. (2004) *Bullying in schools: how successful can interventions be?*, Cambridge University Press.



Terre des hommes  
Sprijin copiilor.