

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 36 города Пензы**

**Исследовательский проект на тему:  
«Буллинг: осознать, предотвратить, остановить!»**

**Выполнила:**

Тхак Елизавета,  
ученица 11 «А» класса

**Научный руководитель:**

Ёжикова Э.С.  
педагог-организатор  
МБОУ СОШ №36 г. Пензы

Тхак А.Д.  
педагог-психолог  
МБОУ СОШ №36 г. Пензы

**Пенза, 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                               | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....                                           | 4  |
| 1.1. Буллинг как социально-психологический феномен.....                     | 4  |
| 1.2. Виды и участники буллинга .....                                        | 5  |
| 1.3. Влияние буллинга на формирование личности ребёнка.....                 | 7  |
| ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....                                            | 9  |
| 2.1. Описание процедуры исследования.....                                   | 9  |
| 2.2. Анализ результатов исследования.....                                   | 10 |
| 2.3. Рекомендации по профилактике и нейтрализации буллинга в<br>школах..... | 18 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                             | 20 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                      | 21 |

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время разнообразные проблемы, присущие подростковому возрасту, находятся во внимании общества. Создание благоприятных условий для жизни детей, их развития, воспитания и получения образования наряду с их защитой от насилия и жестокого обращения, является главной задачей государственной политики.

Одним из феноменов, получивших большое распространение в школьной среде, является буллинг. Актуальность проекта заключается в том, что в современном мире дети и подростки всё чаще сталкиваются с проблемой психологического и физического насилия со стороны одноклассников и не всегда знают, как бороться с этим и к кому обратиться за помощью.

Учитывая вышеприведенные факты, я решила провести исследование на тему: «Проблема буллинга в системе образования на примере школы №36».

**Цель исследования:** определить уровень выраженности буллинга среди учащихся школы №36 и разработать способы профилактики его проявлений.

### **Задачи:**

- познакомиться с понятием буллинга, его видами и участниками;
- изучить формы и причины возникновения буллинга;
- провести тестирование и проанализировать результаты;
- определить наличие или отсутствие буллинга в школе, используя метод анкетирования;
- предоставить рекомендации о предотвращении буллинга в школе.

**Объект исследования:** феномен буллинга в средних классах школы №36.

**Предмет исследования:** наличие буллинга в исследуемых классах.

**Гипотеза:** буллинг в школе №36 является актуальной проблемой.

### **Методы исследования:**

Теоретические: сбор информации в сети Интернет, анализ.

Практические: наблюдение, тестирование.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав и заключения.

**Практическая значимость:** в ходе работы я рассмотрю понятие и существующие виды буллинга, причины его проявления и методы профилактики буллинга в подростковой среде. Полученные данные могут быть использованы для помощи педагогам и психологу в разрешении проблемы буллинга в школе.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Буллинг как социально – психологический феномен**

Впервые проблема буллинга в школе возникла ещё в начале 20-го века, когда К. Дьюкс опубликовал своё исследование, но по-настоящему проблема была изучена скандинавскими исследователями. Дэн Олвеус и другие исследователи в 80-е годы в Норвегии и Швеции провели большое анонимное исследование среди учеников в возрасте от 7 до 11 лет, в котором были получены следующие результаты: 23 % из числа опрошенных детей подвергаются издевательствам со стороны одноклассников. Проектом вмешательства в травлю среди учащихся заинтересовались многие психологи и учёные, поэтому его внедрили во всех норвежских начальных и средних школах. Сейчас она широко известна как «Программа предотвращения издевательства Олвеуса». После этого начались исследования феномена буллинга во всех странах мира. В России первые публикации на тему буллинга появились только в 2005 году.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательства со стороны одноклассников. Однако в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу - настолько частым и приводящим к тяжелым последствиям становится данное явление.

Д. Лэйн считает, что буллинг представляет собой длительное физическое или психологическое насилие, осуществляемое одним человеком или группой с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению, и направленное против личности, которая не в состоянии защитить себя в данной ситуации.

Буллинг имеет сходство с конфликтом, но есть и существенные отличия:

- возникновение (конфликт появляется случайно и сопровождается бурными сдерживаемыми эмоциями; травля – это намеренное регулярное унижение одного человека другим человеком или группой людей);
- неравные силы (в конфликте у двух сторон равные силы; в буллинге сила на стороне обидчика);

– повторяемость действия (буллинг в отличие от ссоры имеет регулярную основу, систематичность).

Можно сделать вывод, что буллинг – это тип деструктивного поведения, содержащий в себе насильственные действия обидчика по отношению к жертве, которые направлены на причинение психологического и/или физического вреда в течении длительного периода времени.

Буллинг проявляется через различные формы физических и психических притеснений, переживаемых детьми со стороны других детей. Для одних – это систематические насмешки, отражающие особенности внешнего вида или личности. Для других – порча личных вещей, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства.

## **1.2. Виды и участники буллинга**

Существуют следующие виды буллинга:

- Социальный буллинг (намеренное исключение из общей деятельности);
- Физический (запугивание, применение силы по отношению к ребёнку, в результате чего возможны телесные повреждения и травмы, избиения с помощью различных предметов, побои, толчки, шлепки, удары);
- Кибербуллинг представляет собой унижение, запугивание, обвинения кого-либо в Интернете (пересылка неоднозначных изображений, анонимные телефонные звонки, съёмка и распространение видео издевательства). Не стоит обесценивать эмоции тех людей, которые перенесли насилие в интернете, ведь они пострадали не меньше тех, кто непосредственно стал участником травли.
- Психологический буллинг (слова и действия, связанные с воздействием на психику, наносящие психологическую травму).

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

1. Вербальный буллинг – это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, обзывания, насмешек, распространения слухов, бесконечных замечаний, необъективных оценок, унижения в присутствии других.

2. Невербальный буллинг – обидные жесты или действия, которые могут причинить психологический вред.

В соответствии с работами многих исследователей, выделяют следующие ролевые позиции участников буллинга и их психологические особенности.

«Агрессор» – человек, который является инициатором насилия и причинения вреда. Со стороны агрессоры могут характеризоваться либо производить впечатление активных детей, лидеров, но несмотря на внешне положительный имидж, для удерживания своих позиций в классе и внимания своего круга общения, им нужна жертва. Для буллеров часто свойственным является импульсивность, раздражительность, доминирование эмоций, неумение общаться вне своего круга по общепринятым правилам и нормам.

Дан Ольвеус следующим образом определяет черты учащихся, склонных становиться агрессорами:

- Они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей.
- Они импульсивны и легко приходят в ярость.
- Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей.
- Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

К категории агрессоров относится также категория так называемых «помощников», действующих по приказу наиболее сильного, по их мнению, лидера. Преследователи, могут отличаться неуверенностью, трусостью, стремлением дружить с агрессором, воспринимают такую дружбу как шанс для себя приобрести более высокий статус. Часто именно помощники проявляют прямое насилие, а буллеры лишь выбирают цель и продумывают план.

«Жертва». Жертвой может стать любой человек, который выглядит или ведет себя не как окружающие его люди. Эта категория характеризуется тем, что они меньше всех удовлетворены своим общением с окружающими людьми, у них низкий статус в классе, у них мало или вообще отсутствуют друзья.

Чаще всего, в статус жертвы попадают дети с рядом физических или психических особенностей, отличающих их от всех остальных детей в классе. Такими особенностями могут выступать, например, необычная внешность, физическая слабость, отличие в стиле одежды, замкнутость, чувствительность.

Жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:

- Они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.
- Они часто тревожны, не уверены в себе и имеют низкое самоуважение.
- Они склонны к депрессии и часто думают о самоубийстве.
- Они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

*«Защитники».* Дети данной категории реже всех проявляют буллинг по отношению к одноклассникам и подвергаются буллингу. «Защитники» хотят быть очень добрыми, она является для них настоящей ценностью. Эти особенности позволяют им понимать «жертв», сочувствовать и помогать им.

*«Нейтральные участники»* наименее зависимы от влияния других людей, что позволяет им вообще не вмешиваться в конфликты. Во многом именно их бездействие провоцирует буллинг, ведь они просто смотрят со стороны, являясь безучастными свидетелями происходящего.

### **1.3 Влияние буллинга на формирование личности подростка**

Подростковый возраст – это период в жизни человека, который характеризуется перестройкой не только физиологии, но и внутреннего психологического состояния. Часто у подростков появляется тревожность и раздражительность из-за того, что они склонны все идеализировать, стремиться к тому, чтобы превзойти всех и во всем. При этом проигрывать они еще не научились и каждую неудачу воспринимают очень остро и болезненно.

Отношения ребенка со сверстниками – самая содержательная часть подросткового возраста. Подросток стремится занять выгодное для себя положение в группе сверстников, поэтому полностью принимает её правила и

нормы, подчиняется тому принципу поведения, который устоялся в коллективе. Это становится опасным, когда сообщество сверстников является негативным по своему существу. Общение со сверстниками выходит на первый план, отодвигая на второй план учение, семейное общение драмы.

Особо велико в подростковом возрасте влияние насилия на личность. Воздействие любого вида насилия, прямое или косвенное, накладывает отпечаток на восприятие человеком картины мира. Усвоив определенную модель поведения, подросток может следовать им всю последующую жизнь.

Буллинг приводит к неблагоприятному будущему всех его участников. Жертве, которая в подростковом возрасте испытывала страх и отчаяние, взрослея будет тяжело избавиться от чувства тревожности, тяжело будет заводить новые знакомства и привыкать к новому коллективу. Еще более разрушительными последствиями являются неуверенность в себе, замкнутость, страх общения с людьми и даже суицидальные мысли.

Буллер так же испытывает трудности во взаимоотношениях с людьми, но с другой точки зрения. Все асоциальные способы поведения, которыми он пользовался в школьном коллективе, перестают действовать во взрослом мире, и преследователь оказывается на дне социальных взаимоотношений.

Дети, которые наблюдают со стороны, тоже испытывают большой стресс, боясь оказаться на месте жертвы. А учителя, в свою очередь, «получают» конфликты с родителями, недоброжелательную обстановку в классе, проблемы с дисциплиной и чувство собственного непрофессионализма.

Итак, на основании вышесказанного мы можем сделать следующие выводы:

Буллинг – это многократное негативное психологическое давление на человека, которое помогает скрывать несостоятельность одного человека или группы путем направленной агрессии на другого человека.

В пубертатный период происходит формирование своего образа «Я», а потому усвоив определенную модель поведения, подросток может всю оставшуюся жизнь испытывать негативные последствия буллинга.



## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Описание процедуры исследования

Для того чтобы проверить мою гипотезу, я провела исследование в формате тестирования. В исследовании приняли участие 105 учеников с 5 по 10 класс МБОУ СОШ №36 в возрасте 11-16 лет.

Используемая методика: «Опросник на выявление буллинга» (Д. Олвеус), направленный на выявление распространённости и специфики буллинга в образовательной среде. Опрашиваемые выбирали для себя наиболее подходящий вариант ответа из предложенных:

- никогда не было;
- было раз или два;
- бывает иногда;
- бывает раз в неделю;
- бывает несколько раз в неделю.

Среди вопросов опросника были следующие:

- Я кого-то обозвал.
- Я с кем-то специально не разговаривал.
- Я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил.
- Я распространял о ком-то сплетни.
- Я угрожал.
- Я украл или испортил чьи-то вещи.
- Меня обзывали.
- Обо мне распространяли сплетни.
- Никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время.
- У меня украли вещи.
- Мне нанесли физический вред (ударили, толкнули).
- Никто не говорит со мной.
- Мне угрожали.

С помощью данного опросника мы получили интересные результаты.

## 2.2. Анализ результатов исследования

В процессе тестирования у обучающихся измерялось 2 показателя: проявления буллинга и подверженность ему. Описание каждого показателя представлено в таблице 1.

Таблица 1

Показатели буллинга и их значения

|                       | Проявления буллинга                                                                                                                                                  | Подверженность буллингу                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Прямое воздействие    | Прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы) агрессии. | Прямая виктимизация – подверженность физической и вербальной агрессии; |
| Косвенное воздействие | Косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб                                           | Косвенная виктимизация - подверженность социальной депривации.         |

Результаты, полученные с использованием методики «Опросник на выявление буллинга» Д. Олвеуса отражены на рисунке 1 и в таблице 2.

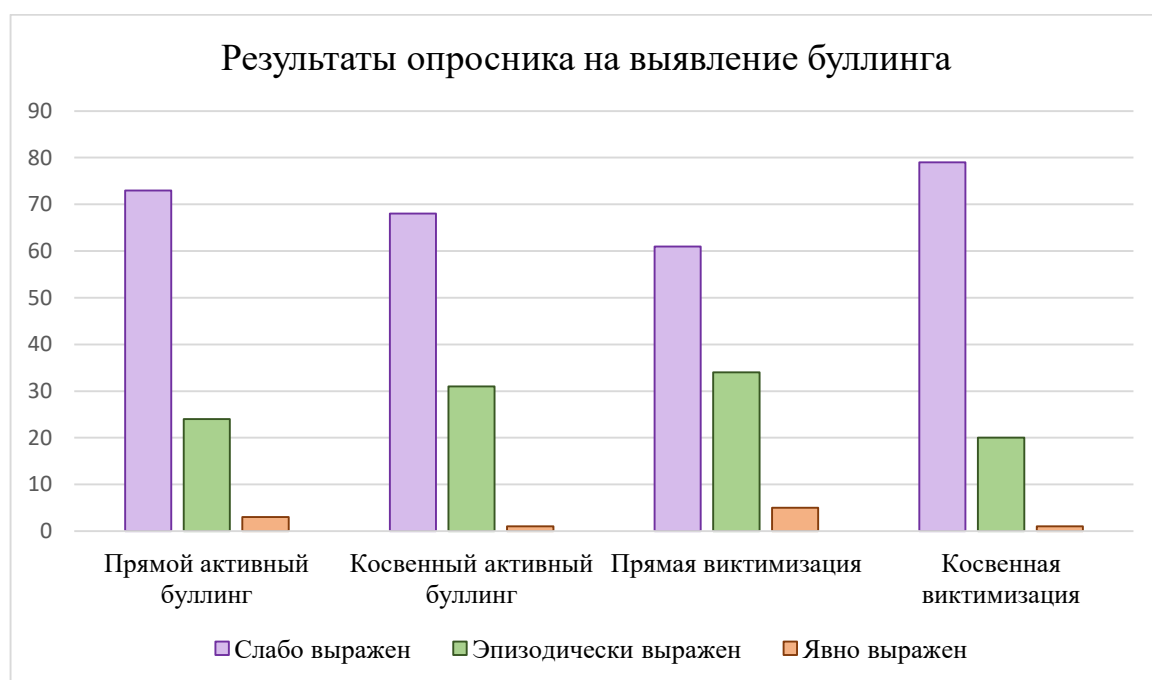


Рисунок 1. Результаты тестирования «Опросник на выявление буллинга»

Таблица 2

Результаты по методике «Опросник на выявление буллинга» Д. Олвеуса

| Класс   | Результаты опросника Д. Олвеуса «Буллинг»       |                                                 |                                                 |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Всего   | Прямой активный буллинг                         | Косвенный активный буллинг                      | Прямая виктимизация                             | Косвенная виктимизация                          |
| 105 уч. | СВ – 73 % (77)<br>Э – 24 % (25)<br>ЯВ – 3 % (3) | СВ – 68 % (71)<br>Э – 31 % (33)<br>ЯВ – 1 % (1) | СВ – 61 % (64)<br>Э – 34 % (36)<br>ЯВ – 5 % (5) | СВ – 79 % (83)<br>Э – 20 % (21)<br>ЯВ – 1 % (1) |

*СВ – показатель слабо выражен**Э – показатель выражен эпизодически (умеренно)**ЯВ – показатель ярко выражен*

Исходя из полученных данных, мы выяснили, что среди опрошенных 73 % имеют слабую выраженность прямого активного буллинга. Это может говорить о том, что большинство учеников не используют физическую и вербальную агрессию во взаимодействии. При этом у 24 % обучающихся активный буллинг проявляется эпизодически и только у 3 % учеников данный показатель имеет яркую выраженность. Это может проявляться в открытых умышленных пинках, толчках или в обидных жестах и словах.

Также было выявлено, что наибольшее число учеников (68%) имеют слабую выраженность косвенного активного буллинга. Данный результат является достаточно позитивным, ведь доказывает, что большинство учащихся не прибегают к социальной изоляции в школе. При этом у 31% обучающихся косвенный активный буллинг выражен эпизодически и только один ученик (1%) имеет яркую выраженность данного показателя. Так, учащиеся могут использовать сплетни, заговоры, бойкоты для того, чтобы оказывать эмоциональное давление на своих одноклассников.

Говоря о прямой виктимизации, важно отметить, что среди опрошенных 61% имеют слабую выраженность данного показателя. Этот процент убеждает

нас в том, что для большого числа учеников времяпрепровождение и пребывание в школе сопровождается комфортом и безопасностью.

При этом 34% обучающихся подвержены прямой виктимизации эпизодически, когда как 5% учеников постоянно чувствуют себя подверженными физической и вербальной агрессии. Данный результат убеждает нас в том, что учителя и ученики должны содействовать формированию безопасного климата в школе. Особенно важно обращаться за помощью, если нет сил справиться своими силами.

Также мы смогли установить, что среди ребят 79% имеют слабую выраженность косвенной виктимизации. Данный результат показывает нам, что большинство учащихся чувствуют себя преимущественно комфортно в школе и не имеют проблем во взаимодействии с другими учениками. При этом у 20% учеников косвенная виктимизация выражена эпизодически и только у 1% обучающихся данный показатель имеет яркую выраженность, что говорит нам об подверженности социальной депривации.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. Буллинг действительно является актуальной проблемой в школе №36, охватывая аспекты прямого и косвенного агрессивного воздействия на некоторых учеников.

Далее мы провели дополнительное исследование для того, чтобы узнать мнение учеников нашей школы о причинах возникновения буллинга.

Ребята должны были подробно ответить на вопрос исходя из конкретно предложенной ситуации.

– Коле 15 лет, и он ученик самой обычной школы. Удовлетворительно учится, есть друзья. Однако есть поступки, которые портят его образ и репутацию перед окружающими. Коля постоянно пристаёт к своему однокласснику Толе, придумывает ему обидные прозвища, толкает, неаккуратно обращается с его вещами и подначивает других ребят вести себя также.

Что стало причиной(-ми) такого поведения Коли в сторону своего одноклассника?

Следующие варианты ответа на данный вопрос были получены в 5 классе:

- Зависть (7 ч.)
- Ради веселья, от скуки (5 ч.)
- Месть (5 ч.)
- Несхожесть интересов, Толя не такой, как все (4 ч.)
- Толя - ябеда, мешает другим, совершил стыдный поступок (4 ч.)
- Коля хочет повысить самооценку и самоутвердиться (3 ч.)
- Толя слабый, не может дать сдачи, значит над ним можно издеваться (2ч.)
- У Коли в семье родители ведут себя так же (2 ч.)

Исходя из полученных данных, по мнению учеников 5-го класса основными причинами буллинга являются зависть, скука и месть. Родителям и учителям следует быть особенно бдительными и внимательными с детьми в возрасте 10 и 11 лет, так как именно в этот период жизни ребёнок выбирает своё место в классе, он нуждается в поддержке и наставлении. Детям необходимо объяснить такие понятия как взаимоуважение и толерантность, личным примером показывать, что все люди имеют равные права, пусть и имеют различия. Веселье достижимо только тогда, когда радуются все, а не когда смеются над кем-то одним. Все люди совершают ошибки, и поэтому мы должны прощать других и не таить зла. Все это поможет предотвратить возникновение ситуаций буллинга.

Следующие варианты ответа были получены в 6 классе:

- Проблемы в семье Коли, плохое воспитание, нехватка внимания (13 ч.)
- Месть (10 ч.)
- Зависть (8 ч.)
- Колю (обидчика) буллили в детстве (6 ч.)
- Личная неприязнь, конфликт (5 ч.)
- Желание Коли самоутвердиться (3 ч.)
- Толя слабый, не может дать сдачи (2 ч.)
- Толя это заслужил (1 ч.)

В 6-м классе ребята считают главными причинами возникновения буллинга проблемы в семье, нехватку внимания, месть и зависть.

Стоит подметить, что возможно ученики сталкивались с разногласиями в семье, поэтому, услышав ситуацию Коли, они увидели в ней себя. Поэтому на этапе взросления родителям важно не потерять близкую связь с ребенком, а наоборот, стараться её укрепить. Для этого можно планировать совместный досуг, выделять время для беседы не только об учебе. Также можно запланировать беседу с родителями и детьми в стенах школы с классным руководителем и психологом. Родители должны быть заинтересованы в жизни своих детей, оказывать поддержку ежедневно. Не менее важны отношения в классном коллективе. Внеклассные мероприятия, экскурсии и игры способствуют сплочению и налаживанию близких отношений.

Ученики 7 класса предложили следующие причины буллинга:

- Месть (8 ч.)
- Проблемы в семье, плохое воспитание, агрессия (6 ч.)
- Колю (обидчика) буллили в детстве, и теперь он не хочет казаться слабым перед остальными, боится быть забуленным (6 ч.)
- Коля хочет показать авторитет, крутость, ради самоутверждения (5 ч.)
- Личная неприязнь (3 ч.)
- Зависть (2 ч.)
- Просто так, нечего делать (2 ч.)
- Нехватка внимания (2 ч.)

Два человека написали решение обсуждаемой проблемы:

1. узнать проблему, поговорить и проработать её.
2. узнать причину негативных взаимоотношений.

Таким образом, ученики 7 класса считают главными причинами возникновения буллинга месть, проблемы в семье и страх обидчика быть забуленным самому. Месть – это самоуничтожающее качество. Лучшее, что можно сделать для себя в этой ситуации – это изменение отношения к прошлым событиям и людям в момент, когда произошла неприятность.

Зачастую случается так, что жертва буллинга становится в дальнейшем пытается выплеснуть обиду и злобу на других людей. Именно поэтому, когда человек подвергается буллингу, нельзя об этом молчать! Это поможет разрешить данную ситуацию и не допустить её повторения, чтобы человек обрёл мир в сердце и не совершал таких же ошибок.

Также стоит заметить, что несколько человек из 7-го класса написали решение проблемы. Это может говорить о том, что современные подростки относятся к проблеме буллинга более серьёзно и ответственно.

Следующие ответы были получены в 8 классе:

- Коля считает себя крутым, хочет повысить авторитет, показать силу (7 ч.)
- Ради веселья и удовольствия (5 ч.)
- У Коли проблемы в семье, его обижают дома (4 ч.)
- Толя слабый, не может дать отпор (3 ч.)
- Мсть (2 ч.)
- Колю (обидчика тоже буллили) (2 ч.)

Из ответов учеников выделяются три основные причины: желание самоутвердиться и повысить свой авторитет, ради веселья и проблемы в семье. Плохое отношение ребёнка в сторону другого с целью потешить своё самолюбие и самоутвердиться, лишь показывает нам, что он имеет низкую самооценку, слабость и неполноценность. Педагогам и родителям необходимо замечать ситуации неуспеха детей и стараться поддерживать их, отмечая что-то положительное в их личностных качествах, а не только в успеваемости.

В 9 классе ответы учеников распределились следующим образом:

- Проблемы в семье, плохое воспитание, агрессия как пример поведения, нехватка внимания со сторон родителей (11 ч.)
- Самоутверждение (8 ч.)
- Над Колей издевались в детстве (6 ч.)
- Привлечение внимания (4 ч.)
- Мсть (4 ч.)

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что опрошенные 9-го класса считают наиболее распространёнными причинами проблемы в семье, плохое воспитание и нехватку внимания, самоутверждение и подверженность буллингу самого агрессора.

Следующие варианты ответа были получены в 10 классе:

- Нехватка любви в семье, отрицательный пример родителей (14 ч.)
- Самоутверждение (11 ч.)
- Личная неприязнь, конфликт (9 ч.)
- Психологическая травма Коли в детстве (8 ч.)
- Месть (5 ч.)
- Зависть (4 ч.)
- Проблемы с самооценкой, неуверенность в себе (4 ч.)
- Нехватка внимания (3 ч.)

Ученики 10-го класса считают самыми значимыми причинами возникновения буллинга нехватку любви в семье и отрицательный пример родителей, самоутверждение, личную неприязнь или конфликт. Личная неприязнь может возникнуть при многих обстоятельствах. Исходя от этого нужно отталкиваться от собственных ошибок и работать над проблемой.

Исходя из результатов тестирования, мы сделали следующие выводы: большинство учащихся, принявших участие в исследовании, обладают низким уровнем проявления буллинга в сторону окружающих. Это свидетельствует о способности подростков контролировать своё поведение, благополучии социального окружения, об умении взаимодействовать с другими людьми.

Стоит отметить, что имеют место быть явная и эпизодическая выраженность аспектов буллинга. Дети не всегда могут самостоятельно урегулировать конфликты подобного рода. Поэтому учителям следует проявлять наблюдательность, оценивая степень небезопасности того или иного поведения учеников по отношению друг к другу. Психолог школы может проводить профилактические беседы на эту тему, подчеркивая важность данной проблемы.



Представления о буллинге и причинах его возникновения могут меняться с возрастом в зависимости от опыта и уровня осведомленности человека. В детстве и юности люди часто могут связывать буллинг с внешними факторами, такими как: внешность, социальный статус, низкая самооценка, стремление к популярности. Однако по мере взросления люди становятся более осознанными, учатся лучше понимать себя и других, развивают навыки эмпатии, а также формируют свою самооценку. Благодаря этому причины буллинга осознаются с других сторон. Так, по сравнению с учениками среднего звена, обучающиеся более старших классов связывают причины буллинга с негативными эмоциями, желанием контроля или глубокими семейными травмами обидчика.

Считается, что формирование личностных качеств играет ключевую роль в профилактике и недопущении буллинга. Люди, обладающие адекватной самооценкой, толерантностью, уверенностью в себе, уважением к окружающим, помогают не только предотвратить буллинг в отношении себя, но и меньше подвержены соблазну стать участником буллинга в качестве агрессоров. Связь между представлениями о причинах буллинга и формированием личностных качеств действительно может прослеживаться с возрастом, поскольку гармоничное развитие личности играет важную роль в выстраивании взаимодействия человека с окружающими и в решении конфликтов.

Чтобы противостоять буллингу на каждом этапе взросления важно осознавать своё эмоциональное состояние, уметь устанавливать границы и не перенимать негативное поведение от других. Также необходимо учиться решать конфликты конструктивно путём диалога, уметь выражать свои чувства и обращаться за помощью к взрослым, которые готовы помочь, таким как родители, учителя или психологи. Активное участие в формировании позитивной атмосферы в классах и во всей школе, поддержка тех, кто стал жертвой буллинга, поможет в недопущении этого негативного явления. Таким образом, независимо от возраста важно развивать эмоциональный интеллект, уважение к особенностям других людей и умение эффективно общаться, чтобы противостоять буллингу в любой социальной сфере.

### **2.3. Рекомендации по профилактике и нейтрализации буллинга в школе**

Травля в школе при бездействии может привести к ужасным последствиям, а потому требует незамедлительного решения. Бороться с травлей в школе необходимо комплексно. Это непростая задача, однако оставлять ее без внимания нельзя. Что можно сделать?

Если вы подвергаетесь буллингу, стоит определить, насколько все запущено. Если травля в школе не переходит границы и не включает физическое насилие, то важно помнить: негатив не должен повлиять на вашу оценку самого себя, так как ни одно из сказанных обидчиком слов в действительности не относится к вам.

Если к вам применяют физическое насилие, то есть мешают есть, ходить в туалет, переодеваться, портят вещи и одежду, отбирают деньги, угрожают и причиняют боль – об этом стоит немедленно сообщить учителю и родителям. Каждый день под гнётом страха и унижения ухудшает душевное состояние, забирает силы и подрывает базовое доверие к людям. Если вам плохо - не терпите. Взрослые могут поговорить с обидчиком и совместно решить проблему.

Что делать учителю? Именно учитель способен работать с группой постоянно: он может контролировать и направлять ее, следить за ее поведением и задавать цели. В случае обнаружения признаков буллинга необходимо сообщить родителям и психологу. Ниже приведен алгоритм действий учителя при данной проблеме:

1. *Назвать проблему* — нужно понять, что закрытие глаз на проблему не означает ее отсутствие, поэтому стоит показать, что проблема действительно есть и что это действительно насилие.

2. *Взять ответственность за решение проблемы* — классу нужен взрослый, способный взять на себя решение проблемы и довести его до конца.

3. *Показать буллинг как болезнь класса* — если использовать ассоциации, то можно наглядно показать вред травли в школе; как немытые руки становятся причиной паразитов, так и «грязное общение» становится причиной буллинга.

4. *Активизировать мораль и показать наличие выбора* — одобрение морально положительных действий, заключение договоров и поощрение позитивных изменений способны разрушить негативную групповую динамику.

5. *Гармонизация активности и сплочение* — стоит подумать о предоставлении детям возможности проявить себя, быть полезным классу.

6. *Сплочение коллектива* может реализовываться в совместных выездах на природу, в музеи, театр, кино, а также в совместных полевых играх, тренингах.

Основной целью профилактических мероприятий ситуаций буллинга является помощь детям научиться совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

В деятельности по профилактике буллинга, осуществляемой классным руководителем, основное место занимает работа с отдельными обучающимися и со школьным классом. Профилактика буллинга реализуемая классным руководителем среди школьников осуществляется за счет коррекции имеющихся социальных девиаций и содействия ведению школьниками здорового и безопасного образа жизни, выстраивания отношений в группе на основе взаимопомощи, объединение детей и подростков в ходе совместной личностно и коллективно значимой деятельности.

Родители, чьи дети столкнулись с буллингом в школе, должны говорить со своими детьми, ободрять их, ведь они нуждаются поддержке. Родители, не проходите стороной и не игнорируйте, ответьте на крик о помощи вашего ребёнка. Всегда будьте на стороне вашего ребёнка, верьте ему. Обратитесь к учителям в школе, не бойтесь. Главное – донести, что это общая проблема, которую вы хотели решить, а не предъявлять претензии.

При физическом насилии родителю необходимо:

- Перестать водить ребёнка в учебное заведение;
- Собирать доказательства (испорченные вещи, справки о здоровье, скриншоты переписок);
- Решать вопрос с другими родителями и администрацией школы, в крайнем случае - написать заявление в полицию, прокуратуру.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе теоретического исследования проблемы буллинга мы познакомились со специальной научной литературой по этой теме. В результате анализа статей по психологии мы выяснили, что буллинг – это продолжительное насилие со стороны индивида или группы в отношении другого человека, который не способен себя защитить.

В нашей работе мы раскрыли виды и участников буллинга. Изучили его формы и причины возникновения, постарались объяснить, какое негативное влияние производит буллинг на формирование личности.

В ходе практического исследования была проведена диагностика на наличие буллинга в 5-10 классах школы №36 и формах его выраженности. На основании статистического анализа были выявлены процентные соотношения видов и форм буллинга. Полученные результаты позволили нам составить рекомендации по профилактике и предотвращению буллинга в нашей школе.

Поставленная цель исследования была достигнута. Выдвинутые задачи по рассмотрению проблемы буллинга и его профилактики в подростковой среде были выполнены. Была проведена диагностика и предложен алгоритм действий учителя по профилактике буллинга, который должен помочь коллективу школы бороться с проблемой буллинга среди школьников.

Таким образом, можно утверждать, что поставленная ранее гипотеза подтвердилась в ходе исследования. Буллинг действительно является актуальной проблемой в школе №36. Уровень подверженности учеников буллингу и его проявлениям бывает эпизодическим, а порой и явным. Потому необходимо организовать индивидуальную и групповую работу по профилактике буллинга во всей школе и в каждом классе.

Вывод: Очень важно, чтобы школьная травля не становилась типичным явлением, а агрессия не рассматривалась как норма поведения. Ведь еще есть надежда, что развивающееся правосознание подростков и мудрость взрослых помогут предотвратить травлю и её страшные последствия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кон И. С.** Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11. – Режим доступа: [https://valery-159.narod.ru/mnd/bullying\\_kon.htm](https://valery-159.narod.ru/mnd/bullying_kon.htm)
2. **Бекулова И. З.** Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». Буллинг в школе. / Бекулова И. З., Тухужева Л. А – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-shkole>
3. **Маланцева, О. Д.** «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92. – Режим доступа: [https://school15nv.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/s15/sps/3/rukovodstvo\\_prepod\\_s\\_top\\_boolling.pdf?ysclid=loymcdqj9591921221](https://school15nv.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/s15/sps/3/rukovodstvo_prepod_s_top_boolling.pdf?ysclid=loymcdqj9591921221)
4. **Лейн Д. А.** Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – С. 240–274 – Режим доступа: <https://umschool.net/journal/borba-so-stressom/travlya-v-shkole-kak-pomoch-sebe-ili-svoemu-rebenku/>
5. **Волкова Е. Н.** Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления Под. ред. Е.Н. Волковой. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
6. **Нетребенко Л. В.** Профилактика буллинга в образовательных организациях / Л. В. Нетребенко. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2022 – 48 с.
7. Проект профилактики буллинга детей в школе «Травли НЕТ». Режим доступа: <https://травлинет.рф/>