

Как бороться с буллингом?

Буллинг в образовательном учреждении рассматривается в современном мире как серьезная социально-педагогическая проблема. Речь идет не о полном преодолении буллинга – это явно невозможно, насилие и угрозы – неотъемлемая часть нашего мира, - а лишь о профилактике его наиболее опасных последствий.

В нашей стране эта проблема была психологически точно поставлена в замечательном фильме Ролана Быкова «Чучело».

Большая роль в решении этой проблемы принадлежит родителям. Родителям надо самим защищать своего ребенка – как от того, чтобы не стать жертвой, так и от того, чтобы не превратиться в агрессора. Надо объединить усилия с другими родителями, с педагогами, внимания со стороны образовательного учреждения к проблеме.

Преодоление буллинга в образовательном учреждении должно основываться на следующих психолого-педагогических принципах:

- системность коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- единство коррекции и диагностики;
- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- комплексность методов психологического воздействия;
- обучение детей приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких личностных качеств подростков, как эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Таким образом, в процессе коррекции агрессивного поведения учащегося целесообразно освоение модели изменения поведения, позволяющей:

- развить осознание и принятие ребенком себя, своих потребностей, эмоциональных состояний;
- принять эмоции и потребности других людей в сочетании с развитием навыков выражения негативных эмоций и удовлетворения потребностей в социально-приемлемых формах.

При обнаружении в коллективе обучающихся, практикующих насильственные действия по отношению к другим подросткам, социальному педагогу следует тщательно проверить факты. Необходимо определить причины такого поступка, чем он был вызван, как вели себя провинившийся и жертва, почему действия агрессора были направлены именно на этого ученика.

Если силовые действия обидчика были вызваны его личными причинами (семейные неурядицы, неудачи в учебе, проблемы в отношениях с друзьями и т.д.), то можно включить обсуждение этой проблемы в программу воспитания. Не акцентируя внимания обучающихся на конкретном ребенке, педагогу следует обсудить факты антиобщественного поведения, которые могут быть вызваны душевной неустроенностью подростка, и призвать всех детей быть более деликатными в отношениях друг с другом, откликаться на чужое горе.

Социально-педагогическая деятельность с агрессивными подростками будет наиболее эффективна в том случае, если она осуществится на основании методики ослабления детской агрессивности, предполагающей использование следующих форм работы:

- переключение внимания и активности ребят в конструктивное русло;
- профилактические беседы, направленные на осознание ими необходимости мирного разрешения конфликтов, подкрепленные ссылкой на закон и права других людей;
- поручения, помогающие приучить детей к чуткому и внимательному отношению друг к другу и окружающим людям (написание поздравлений, участие в благотворительных акциях и др.);
- упражнения на выполнение действий по образцу, соблюдение правил, изобразительная и физическая деятельность;
- тренинг психологического характера (глубоко вдохнуть, сосчитать до 10, представить себе последствия своего поступка и т.д.);
- закаливание организма (умывание холодной водой и др.);
- тренировка воли (обещание не вступать в конфликты и не обижать других, следить каждый день за выполнением данного обещания и т.д.);
- самоотчеты (подведение итогов прошедшего дня, анализ поведения, поступков и т.д.).

Для преодоления буллинга необходимо работать также с родителями, обсуждая с ними его причины. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга - дети из неблагополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать репутацию, а не ребенка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, можно решить эту проблему вместе.

В своей практике психолог для снижения уровня агрессивности может использовать арт-терапевтические методы.

Действенными могут быть методы:

1. Необходимо попытаться устранить телевизионные программы и передачи, компьютерные игры, культивирующие насилие.
2. Разумное ограничение пользования мобильными телефонами.

Что же касается средств массовой информации (СМИ), как одной из причин возникновения буллинга, то необходимо хотя бы попытаться устранить телевизионные программы и передачи, культивирующие насилие. Неплохо было бы разобраться и с некоторыми компьютерными играми, у которых «градус жестокости» тоже порой зашкаливает. Речь может идти если не о полном запрете, то хотя бы о разумном ограничении.