

## **Буллинг в школе. Индивидуальная работа с подростком.**

Травля или буллинг - нередкая, к сожалению, проблема в детских коллективах.

Для начала важно понять, что травля – это психологическое насилие членов коллектива над одним или несколькими другими членами.

Простая непопулярность ребёнка в среде сверстников, отсутствие к нему интереса, игнорирование в общении не является формой насилия.

Травля – это именно постоянно повторяющийся в разных видах акт агрессии.

Как понять, что ребёнок подвергается травле?

Не существует как таковых специфических психологических признаков буллинга. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

### **Поведенческие особенности:**

- Дистанцированность от взрослых и детей;
- Негативизм при обсуждении темы буллинга;
- Агрессивность к взрослым и детям.

### **Эмоциональные особенности:**

- Напряженность и страх при появлении ровесников;
- Обидчивость и раздражительность;
- Грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Конечно, максимальная информация может быть получена в результате искренней беседы педагога и ребенка.

Объектом травли в коллективе может стать практически любой ребенок.

Когда мне пришлось столкнуться с такой проблемой в школе, объектом стал подросток (физически слабый)

О такой проблеме в коллективе я узнала от классного руководителя.

Работа в таких ситуациях должна вестись не только с жертвой и не столько с жертвой, сколько с коллективом.

И первое, что я сделала – пошла в этот коллектив с занятием, которое было направлено на профилактику буллинга в школьной среде.

### **Задачи профилактического занятия:**

- Формирование негативного отношения детей к таким понятиям, как травля, буллинг, психологическое насилие.
- Развитие навыков выхода из ситуаций травли.
- Воспитание толерантного отношения к сверстникам.
- Развитие навыков межличностного взаимодействия.

В комплексную работу по профилактике буллинга входит не только работа с подростками, но и с родителями. Которые, к сожалению, достаточно часто относятся к этому равнодушно, в духе «сам разберешься» (и уж совсем плохо, если – «ты сам виноват в том, что тебя травят»).

До родителей необходимо донести следующее:

- травля – проблема не только жертвы и не столько жертвы, сколько агрессоров и всего коллектива;
- нельзя замалчивать это и закрывать на это глаза, такое недопустимо;
- травля оказывает огромное негативное влияние на всех участников, на жертву – в первую очередь;
- ребенку нужно предоставить всю помощь и поддержку, на которую способна семья, это может стать самым лучшим ресурсом, который только есть.

Занятия с несовершеннолетним проходили индивидуально с письменного согласия законного представителя.

При работе я использовала следующую схему профилактических занятий.

### **1 этап направлен на нейтрализацию негативных эмоций**

Подростку на первых двух занятиях нужно просто «Выговориться». Это помогает снять напряжение, выплеснуть негативные эмоции. Одним словом подросток просто «выпускает пар». Я использовала такие техники как («пустой стул», «дыхательные упражнения и упражнения для расслабления. И мне на первом этапе индивидуальной работы с подростком для установления контакта очень помогли метафорические ассоциативные карты «Я и все – все – все» и техника «Расскажи историю».

Почему я работаю именно с этими ассоциативными картами:

Много сцен с детьми,

Различные комбинации с ценами из жизни,

Картинки с разным настроением,

При работе с этой колодой можно почувствовать себя в безопасности, Конфликтные ситуации прорисованы «Мило» и поэтому с ними легко работать, если человек закрыт.

## **2 этап** направлен на **поиск ресурсов**

После снятия напряжения, прежде чем идти дальше, следует обсудить с подростком имеющиеся у него ресурсы.

Для поиска ресурсов можно использовать МАК – любую ресурсную колоду.

Я использую в своей работе «Я и все-все-все» и упражнение

«**Мои ресурсы**» Подросток выбрал карту, которая ему понравилась. Затем рассказал о том, какие внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций у него есть.

## **3 этап** направлен на **работу с самооценкой**

Сейчас мы как раз находимся с подростком на 3 этапе.

И мы выполнили упражнение «Самого себя любить» Цель: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Поскольку у жертв травли часто и очень сильно страдает самооценка, ее нужно поднять до адекватного уровня.

Здесь можно использовать любые техники, направленные на формирование адекватной самооценки: «Самого себя любить», Раскрась свои чувства, «Что я знаю о себе».....

На 3 этапе можно и **нужно** подключить родителей и педагогов (и попросить о том что бы больше хвалили ребенка) .

## **4 этап** направлен на **формирование навыков уверенного поведения.**

Арсенал техник широк.

Я запланировала упражнение «Три портрета» (нужно нарисовать человека: уверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности) и упражнение «Перспектива»

## **5 этап** направлен на разбор ситуации, принятие дальнейшего решения

Когда будет снято напряжение и подросток будет более – менее уверен в себе, можно приступать к проработке дальнейших действий. Я запланировала работу в технике «Плюсы и минусы» . Можно будет дополнить МАК так как работа будет с акцентом на эмоции.

Промежуточные результаты профилактической работы имеют положительный эффект:

- подросток перестал пропускать школьные занятия,
- самооценка стала более адекватной,
- при решении конфликтных ситуаций ребенок проявляет попытки конструктивного диалога с обидчиками.

О конечном результате говорить еще рано, запланирована поэтапная работа с классом и родителями.