

В школах все чаще звучит слово «буллинг», но не все педагоги уверенно могут его распознать. Между тем, травля — это не просто ссора или шутка. Это систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение вреда, и оно может принимать разные формы: физическую, вербальную, социальную, кибербуллинг.

Главный вызов для педагога — вовремя заметить признаки, отличить буллинг от конфликта и правильно на него отреагировать.

Эта статья — ваш чек-лист по диагностике и первичному вмешательству.

Шаг 1. Что такое буллинг?

Определите ключевые признаки Буллинг — это повторяющееся агрессивное поведение, которое происходит в условиях неравного силового статуса: один против многих, старший против младшего, популярный против изгоя.

Если вы видите ситуацию, где:

- Ребенок регулярно становится объектом насмешек, издевок, обзываний;
- Ребенка намеренно исключают из групповой деятельности;
- Кто-то получает негативные сообщения в мессенджерах или соцсетях;
- Случаются физические проявления агрессии (толчки, подножки, порча имущества);
- Ребенок демонстрирует резкие изменения в поведении: стал замкнутым, тревожным, потерял интерес к учебе; — это сигналы буллинга, а не просто детские разборки.

Шаг 2. Как понять, что перед вами не просто конфликт?

Многие учителя путают буллинг и обычный конфликт. Вот ключевые различия:

Конфликт	Буллинг
Обе стороны равны по силам и влиянию	Агрессор и жертва находятся в неравных позициях
Может быть однократным	Повторяется регулярно
Есть возможность договориться	Жертва не может защититься самостоятельно
Цель — отстоять точку зрения	Цель — причинить боль

Практический совет: Если ситуация повторяется, если кто-то систематически страдает, а остальные не вмешиваются — это уже не конфликт, а буллинг.

Шаг 3. Где искать признаки?

Буллинг часто происходит вне поля зрения взрослых. Чтобы его распознать, обратите внимание:

На переменах: кто остается в одиночестве? Кто становится объектом смеха?

В интернете: следите за школьными чатами, пабликами, сторис — там может происходить кибербуллинг.

На уроках: кто из детей резко теряет активность? Часто пропускает занятия без уважительных причин?

В общении: стали ли некоторые дети избегать других? Изменились ли их отношения с одноклассниками?

Практический совет: Начните использовать анонимные анкеты среди учеников, чтобы выявлять случаи травли.

Например: «Сталкивался ли ты с издевками или насмешками в школе?»
«Есть ли в классе дети, которых игнорируют или обижают?»

Шаг 4. Что делать, когда вы заподозрили буллинг?

– Не игнорируйте и не минимизируйте проблему. Действуйте по алгоритму: Остановите ситуацию. Не начинайте с разбора полетов — сначала успокойте эмоции и отделите участников.

– Поговорите с каждым участником отдельно.

– Выслушайте жертву, агрессора и свидетелей.

– Зафиксируйте факт. Запишите дату, время, место, участников, обстоятельства. Уведомите администрацию и родителей.

– Создайте план реабилитации. Поддержка жертвы, работа с агрессором, восстановление доверия в классе.

Практический совет: Используйте готовые шаблоны отчетности и протоколы бесед — они помогут вам действовать последовательно и соответствовать нормативным требованиям.

Шаг 5. Как предотвращать буллинг заранее?

Профилактика — лучшая защита. Вот что можно сделать:

– Проводите регулярные классные часы на тему толерантности, эмпатии, цифровой безопасности.

– Формируйте культуру доверия в классе: пусть дети знают, что к вам можно обратиться за помощью.

– Работайте с родителями: проводите собрания, делитесь материалами, информируйте о правилах поведения.

– Создайте антибуллинговый кодекс в классе и школе.

Практический совет: Применяйте игровые методики, ролевые игры, проектное обучение — так дети лучше усваивают ценности уважения и справедливости.

Хотите углубить знания? Вот что можно сделать:

Посмотрите документальные фильмы: «Травля», «Буллинг: как остановить насилие в школе».

Изучите книги. Посещайте семинары и вебинары по психологии школьной среды.

Распознать буллинг — задача не только психолога, но и каждого педагога. Благодаря внимательности, системному подходу и правильным инструментам вы можете создать безопасное пространство для обучения и развития ваших детей.

Помните: проблема начинается не с плохих детей, а с недостатка знаний у взрослых. А значит — ее можно решить.