

# Памятка для педагогов-психологов по профилактике буллинга

## Характеристика участников буллинг-процесса

Жертвы	Преследователи	Свидетели
Дистанцируются от родителей		Близкие отношения с родителями
Внешний локус контроля (приписывание успехов и неудач внешним факторам, что повышает беспомощность человека)		Внутренний локус контроля (приписывание успехов и неудач внутренним факторам – своим свойствам личности, что повышает активность человека)
Закрытая позиция в общении и нежелание общаться, чувство одиночества и безразличия; оценивают себя как не способных и не готовых проявлять активность в жизни	Открытая позиция в общении, позитивная оценка себя и готовность проявлять активность в жизни.	
Потеря контроля над ситуацией (слёзы, испуг, беспомощность, злость, подозрительность). Внутренние факторы: страх, тревожность, низкая самооценка, а также недостаточное развитие интеллектуальных умений и навыков.	Характерны стрессовые состояния и внутренняя напряжённость; отличаются высоким уровнем проактивной агрессивности	

## Последствия буллинга

Жертвы	Преследователи	Свидетели
<ul style="list-style-type: none"> <li>испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще своих сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>чаще сверстников демонстрируют девиантное поведение включающее: драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>часто не вмешиваются, опасаясь за своё здоровье или социальных санкций в свой адрес;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>разрушаются и отказывают механизмы сдерживания нанесения вреда другим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно могут испытывать желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддерживая свою персональную безопасность (появляется «фиктивная норма» поддержки преследователей)</li> </ul>

## **Практические действия в работе для разрешения буллинг-процесса**

1. В большинстве случаев достаточно «заметить» буллинг, чтобы инциденты (или несколько провокационных случаев в отношении одного ребёнка) не перешли в конфликтные ситуации по типу буллинга.
2. В работе с буллингом важно четко понимать и соблюдать последовательность действий.
3. Сначала надо пресечь буллинг, и лишь затем актуальность обретает помощь жертве с психологическими и поведенческими проблемами.
4. Важно руководствоваться принципом: «Мы не говорим о плохих и злых детях, а говорим о плохих и злых областях поведения, которые сложились со временем».
5. Включение и применение восстановительных программ медиации и кругов сообщества в воспитательную программу школы.

## **Профилактика риска возникновения буллинга**

1. Нормализовать эффективное сотрудничество и согласие в учительском коллективе;
2. Наличие работающих традиций, правил и норм школы;
3. Работа направленная на развитие просоциальных норм у участников образовательного процесса;
4. Проведение общешкольных мероприятий, направленных на внутриклассное сплочение.
5. Поддержка администрацией школьной службы примирения (ШСП) в целях развития ответственного поведения и налаживания конструктивной коммуникации в школе.

## **Список литературы:**

1. Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В.  
**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ**  
/ Руководство для подростков про буллинг
2. Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В.  
**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ВОВЛЕЧЁН?**  
/ Руководство для родителей про буллинг
3. Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В.  
**РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА /**  
Руководство для школьной администрации, учителей и психологов  
13.12.23.  
Памятку разработала  
Педагог-психолог Шуваева А.А. МБУ ДО «Центр детского творчества ЗМР РТ»  
Email : [anna.shuvayeva@internet.ru](mailto:anna.shuvayeva@internet.ru)