

Психолого-педагогическое сопровождение жертвы буллинга

Одним из важных этапов в прекращении буллинга и помощи ее участникам является **индивидуальная работа педагога-психолога с жертвой буллинга**. Жертвой может стать **любой ученик**, отличающийся от большинства, но определенные личностные характеристики делают некоторых детей более уязвимыми для буллинга и насмешек одноклассников.

Исследователь школьного буллинга психолог Э. Рулан отмечает, что детям, подвергшимся буллингу со стороны одноклассников, присущи повышенная **тревожность, страх и низкая самооценка**. Они в большей степени чем их сверстники **подвержены депрессии** и как следствие чаще своих сверстников **думают о суициде**. Результаты исследований С.Н. Ениколопова в школах выявили, что дети-жертвы буллинга **склонны дистанцироваться от родителей и от сверстников**, дети отмечают **чувство одиночества**, оценивают себя как **не способных и не готовых проявлять активность, несчастных**.

Т. М. Жекулина в книге «Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой» отмечает, что травматические последствия буллинга проявляются на всех уровнях личности (**когнитивном, аффективном, поведенческом**), следовательно, в индивидуальной работе с детьми - жертвами буллинга должны сочетаться работа с мыслями, эмоциями и поведением:

- на когнитивном уровне: работа с заниженной самооценкой (восстановление у ребенка установки о собственной «нормальности»), возвращение ответственности за буллинг агрессору; работа с саморазрушительными мыслями, поиском вариантов решения сложных ситуаций и принятия решений; работа с «когнитивными искажениями» и развитием навыков критического мышления;

- на аффективном (эмоциональном) уровне: работа с травматическим опытом, со страхом отвержения, стыдом, виной, гневом, повышенной социальной тревожностью; развитие навыков саморегуляции;
- на поведенческом уровне: работа с проблемой изоляции, развитием коммуникативных навыков, навыков асертивного поведения и конструктивного общения.

По оценкам экспертов в работе с детьми-жертвами буллинга эффективны и когнитивно-поведенческий подход, и гештальт-терапия, и психодрама, и психоаналитическое консультирование, и терапия, центрированная на клиенте, и арт-терапия, и различные направления игротерапии. Выбор метода будет зависеть от возраста ребенка, уровня его когнитивного развития и стадия консультирования (на каком из вышеуказанных уровней идет работа).

Для детей, подвергшихся буллингу важно **почувствовать себя защищенными, не одинокими** в противостоянии буллингу, увидеть **собственные возможности** в преодолении трудностей. Последовательность этапов помощи педагога-психолога жертве буллинга может выглядеть следующим образом:

1. **Нейтрализация негативного эмоционального состояния** – снятие напряжения, выплеск негативных эмоций с помощью различных техник («пустого стула», дыхательных упражнений, мышечного расслабления, работы с МАК).
2. **Поиск ресурсов** – обсуждение имеющихся у ребенка ресурсов личностных, социальных, помогут ресурсные колоды МАК, арт-терапия).
3. **Работа с самооценкой и «я-концепцией»** – восстановление самооценки до адекватного уровня (самоощущения «со мной все в порядке», «я-хороший»). Можно использовать техники «мои плюсы и минусы», «четыре квадрата», «метафорический автопортрет», МАК.

4. *Повышение уверенности в себе* – формирование навыков асертивного поведения в сложных ситуациях с помощью психодраматических и арт-терапевтических техник.

5. *Анализ ситуации, принятие решения* – подробно разбираются варианты дальнейшего развития событий принимается решение и рассматриваются шаги по достижению цели. Можно использовать техники «плюсы и минусы», «квадрат Декарта», МАК и другие.

Работа педагога-психолога с родителями жертвы буллинга включает несколько ключевых направлений:

- диагностика особенностей семейного воспитания; оценка эмоционального состояния родителей; анализ детско-родительских отношений;
- информационно-просветительская работа: объяснение природы буллинга и его последствий; информирование о правильных способах реагирования на травлю и детские конфликты; разъяснение роли семьи в поддержке ребенка;
- помощь в преодолении собственной тревожности; обучение методам снижения эмоционального напряжения; создание безопасной эмоциональной среды в семье;
- оказание поддержки ребенку: обучение навыкам эмоциональной поддержки; развитие коммуникативных навыков; помощь в развитии навыков самозащиты у ребенка; развитие навыков распознавания признаков стресса.

Важно помнить, что работа с родителями жертвы буллинга должна быть направленной на формирование **устойчивого навыка поддержки ребенка** и умения эффективно взаимодействовать с образовательной организацией в процессе решения данной проблемы.

Авторы-составители:

Буркова Наталия Алексеевна, педагог-психолог отдела профилактики

*рискованного поведения несовершеннолетних и организации СПТ,
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»;
Глухих Виктория Михайловна, методист отдела развития психологической
службы в образовании ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»*