

## *Технологии работы с буллингом в начальной школе*

Буллинг в начальной школе носит характер довольно редкого явления, но если буллинг есть, чтобы помочь коллективу, нужно сильно постараться. Для этого есть инструменты:

- **восстановительная медиация** – бесконфликтное урегулирование отношений. На деле есть две конфликтующие стороны, сначала медиатор встречается с каждой из них по отдельности, мы проясняем обиды, недовольства к другой стороне, конкретизируем чего хочется от другого и чего может сделать самому, чтобы данная ситуация больше не повторялась. После этого сопровождаю встречу двух сторон, помогаю выразить чувства и мысли друг к другу конструктивно, способствую тому, чтобы каждый вернул себе часть своей ответственности за произошедший конфликт. К этому методу прибегают очень часто, хорошо работает со случившимся конфликтом и профилактирует рецидивы, однако работает либо с простым конфликтом, либо когда класс разделился на две стороны и в каждой части есть свои лидеры, которые что-то не поделили.

Стоит отметить, что на затянувшийся буллинг, где все на одного поможет лучше следующий метод:

- **медиативный круг** – инструмент групповой работы, очень похож по своей структуре на огонек в детском лагере, только тема круга берется определенная. Часто для младших – «что такое дружба?», нередко для острого очевидного буллинга обсуждают непосредственно эту тему. Каждый говорит свое мнение по кругу, отвечая на вопрос ведущего, обычно есть три раунда и на каждый новый вопрос. На всех кругах, которые мне доводилось проводить, дети сами открывали тему буллинга в их классе, кто агрессоры, кто жертва, что очень ценно, потому что буллинг страшен тем, что его стараются замолчать, сделать вид, что в классе все в порядке, «они просто играют». Мне нравится использовать круг, потому что он дает возможность участникам конструктивно задать друг другу вопросы, стать искренними, жертва буллинга может рассказать что чувствует, а буллеры взять ответственность за свои действия, наблюдатели перестанут быть в стороне,. Позволяется отставить в сторону все эвфемизмы, которые повисли в воздухе класса и все это в безопасном пространстве, где сидит медиатор (я же и психолог) и классный руководитель. Буллинг становится названным, увиденным полностью. Вместе с кругом мы делаем ситуацию проясненной для всех, прочь ментальный туман.

Не на последнем месте в эпизодах буллинга стоит **эмоциональное**

**состояние жертвы.** Жертвой буллинга иногда становится ребенок, который ведет себя вызывающе по какой-то внутренней причине, агрессивно. Чаще травля идет в сторону ребенка, у которого низкая самооценка, много страхов и тревоги, не имеет опоры и поддержки. В общем, в обоих случаях не сливается с толпой. В этом случае необходимо корректировать тревожность: поиск причин, которые могут беспокоить ребенка, обучать миорелаксации, дыханию - для этого использую методы когнитивно-поведенческой терапии, неплохо работает арт-терапия; поднимать самооценку: поиск ресурсов и опоры в жизни, важно помочь человеку найти то место, где он лучший в своем деле, помочь обрести коллектив и людей, которые будут его принимать, чтобы появился позитивный опыт от контакта с ними, обнаружение разных сценариев поведения, повышение осознанности;

**Буллер** часто имеет также свои эмоциональные и поведенческие дефициты: низкая самооценка, недостаток любви, внимания, опоры и поддержки, часто равнодушие именно в семье.

Если Вы читаете это и у вас есть ребенок, либо знаете, что когда-то будет, либо Вы - ребенок, подросток в настоящий момент, мое психолого-педагогическое напутствие - буллинг - это не шутки, он вредит всем участникам учебного процесса, а кого-то может и вовсе сломать - замечайте и говорите об этом!

Ваш педагог-психолог

Иванова Анора Фуркатовна