

Профилактика скулшутинга, «колумбайна» и буллинга в школе

Прежде чем мы начнём говорить о профилактике в школе скулшутинга, «колумбайна» и буллинга, остановимся на определении этих понятий. Что такое скулшутинг?

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека, проникших в школу с оружием, на школьников внутри учебного заведения. Несмотря на то, что в России об этом явлении заговорили совсем недавно, за рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе погибли 44 человека, 56 получили тяжелые травмы. С тех пор можно проследить четкую тенденцию: случаи стрельбы в школе получают свое распространение на территории всего мира. В России с 2014-го года началось и у нас: Москва, Ивантеевка, Брянск, Благовещенск, Пермь, Башкирия, Бурятия, Керчь, Казань...

Первый в России громкий случай вооруженного нападения подростка на педагога произошел в 2014 году, когда ученик московской школы застрелил учителя и полицейского, прибывшего на место происшествия, а также взял в заложники одноклассников.

После этого СМИ стали всё чаще писать о стрельбе в школах, а в 2018 году случилось два инцидента за одну неделю. Сначала в Перми двое подростков ранили холодным оружием 15 человек в школе, затем в Улан-Удэ вооруженный топором школьник нанес травмы учительнице и нескольким ученикам, а также поджег классную комнату.

Был такой случай и в Саратовской области в г. Вольске. 28.05.2019г. 14-летний ученик Пулькин Д. пришёл в школу с 2 бутылками коктейля Молотова и топором. Он нанёс удар топором по голове 12-летней ученицы.

Стоит заметить, что в России нападения чаще совершаются с использованием холодного оружия. Это объясняется тем, что в нашей стране огнестрельное оружие не легализовано – нож подростку достать проще, чем пистолет.

После таких вопиющих случаев в прессе появилось новое определение – «субкультура Колумбайн».

«Колумбайн» – это название школы в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. Этот случай получил широкий общественный резонанс. Синдром Вертера – научное название подражательных убийств и самоубийств. Давно известна закономерность: как только случается громкое, вопиющее, необычное убийство или самоубийство, тут же начинается волна точно таких же –

подражательных. Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета. Именно по этой причине субкультура «Колумбайн» так быстро набрала обороты и получила немалое количество последователей.

Скулшутинг набирает популярность в России в соцсетях среди школьников, словно занимая место «групп смерти» и «синих китов».

Каковы же причины совершения детьми скулшутинга. Что же происходит с детьми, почему они берут в руки оружие и идут расстреливать одноклассников? Для того, чтобы человек совершил противоправное действие, направленное против жизни и здоровья себя или окружающих, он должен находиться в особом состоянии, которое обусловлено влиянием внешних и внутренних факторов.

Среди внешних факторов можно выделить:

- отсутствие внимания родителей к ребенку;
- ссоры с членами семьи;
- смерть родственников и друзей;
- доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;
- интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию скулшутинга,
- трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;
- буллинг (травля) – агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников) со стороны других членов коллектива или его части.

К внутренним факторам следует отнести:

- депрессивное состояние ребенка;
- внушаемость и ведомость ребенка;
- психические отклонения у ребенка.

Остановимся более подробнее на одном из внешних факторе, это буллинге.

Буллинг – это использование преимуществ в силе, чтобы причинить физический, эмоциональный или интеллектуальный вред, это сознательное, продолжительное насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который не способен себя защитить. Самым распространенным и актуальным на сегодняшний день является **кибербуллинг** – это термин, относящийся к множеству форм преследования с использованием цифровых технологий, унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств. Буллинг в школе проявляется через различные формы физических или психических унижений, переживаемых детьми, со стороны других детей.

С целью повышения эффективности работы по предупреждению ситуации буллинга в образовательной организации следует планировать и осуществлять работу, учитывая следующие принципы:

1. **Принцип взаимодействия.** Для осуществления эффективной помощи работа строится на совместном планировании и взаимодействии специалистов образовательного учреждения.

2. **Принцип системности.** Предполагает последовательную, систематическую работу по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения каждого учащегося и отслеживанию динамики развития.

3. **Принцип лонгитюдности.** Необходимым условием является изучение динамики, и оценка эффективности проведенной работы.

С целью профилактики буллинга в любой образовательной организации должна быть реализована профилактическая работа направленная на:

- **снижение агрессивных и враждебных реакций;**
- **оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;**
- **формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;**
- **развитие толерантности, эмпатии.**

Профилактика буллинга в школе должна проводиться на 3х уровнях: школьном, классном и индивидуально, и включать мероприятия самого разного характера такие, как:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;
- классные часы;
- беседы психолога с детьми;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями;
- общешкольные квесты, конкурсы, выставки достижений и т. д.;
- мероприятия, способствующие сплочению детей;
- участие в благотворительных акциях;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;
- просмотр и обсуждение кинолент на аналогичную тему;
- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;
- театрализованные постановки;
- психологические тренинги, ролевые игры.

Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, то есть способность уважать мнение других людей и уметь объяснить свою позицию, эффективно сотрудничать в коллективе.

Понятно, что профилактика буллинга среди несовершеннолетних, в зависимости от школьной параллели, где она будет проводиться, отличается по своему содержанию.

Например, на классном часе по профилактике буллинга в школе можно показать презентацию или социальный ролик на тему травли и затем обсудить его с детьми. При этом с учениками начальной школы можно посмотреть мультфильм (подойдут «Гадкий утенок» или «Дамбо»), а для подростков больше подойдет кинофильм (например, «Чучело» или «Чарли и шоколадная фабрика»).

Необходимо вовлекать родителей в работу по профилактике буллинга.

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Начнем с того, что некоторые родители, как это ни странно, до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным. Поэтому в первую очередь нужно создать правильное информационное поле. Для этого необходимы:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-изгоев;
- тренинги;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста.

Можно использовать для профилактики буллинга в школе памятку для родителей, разместив ее на информационном стенде в фойе и на школьном сайте. Она должна отвечать на вопросы:

- что делать, если ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель);
- что делать, если ребенок – зачинщик.

Есть взрослые (родители агрессоров и наблюдателей), которые из эгоизма, черствости или трусости выбирают равнодушное отношение к ситуации и не пытаются ее изменить. Необходимо донести до таких мам и пап, что позиция «Моя хата с краю» здесь опасна хотя бы потому, что профилактика скулшутинга и буллинга идут рука об руку и однажды может случиться так, что не поздоровится именно их ребенку. В новостях то и дело мелькают сюжеты о том, как доведенный до отчаяния подросток расправляется с обидчиками, а попутно и с невиновными людьми, которые случайно оказались рядом, то есть о скулшутинге.

А сейчас мы остановимся более подробно на одном внутреннем факторе, которое может явиться причиной совершения детьми скулшутинга. Это депрессивное состояние ребёнка.

Профилактика депрессивных состояний у детей и подростков в условиях школы-интерната

Депрессия (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить»)

Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью.

- Депрессия у детей и подростков имеет многочисленные и устойчивые симптомы, выражающиеся в ухудшении настроения, поведения, мышления, физического состояния организма, а также в негативном изменении жизненных установок.
- В течение долгого времени существовало ошибочное убеждение в том, что у детей не существует депрессии, сравнимой по форме с депрессией у взрослых.
- В настоящее время известно, что депрессия у детей и подростков часто встречающееся, не всегда распознаваемое тяжелое расстройство, распространенность которого постоянно увеличивается.

Основные причины депрессии

Существует ряд факторов, которые могут повысить вероятность развития депрессии, в том числе:

- ❖ *Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие может привести к депрессии в настоящем и в дальнейшей жизни.*
- ❖ *Некоторые лекарственные средства. Например, некоторые препараты для лечения высокого кровяного давления, такие как бета-блокаторы или резерпин, могут увеличить риск развития депрессии.*
- ❖ *Конфликты. Депрессия может быть результатом личных конфликтов или споров с членами семьи или друзьями.*
- ❖ *Смерть или утрата. Грусть и печаль от смерти или потери близкого человека также могут увеличить риск развития депрессии.*
- ❖ *Генетика. Наследственная предрасположенность к депрессии увеличивает риск её развития. Возможно, депрессия передаётся от поколения к поколению, но достоверно этого не известно.*
- ❖ *Важные события. Даже хорошие события, такие как новое место учебы, места жительства, брак родителей, могут привести к депрессии. Таким же образом могут повлиять и плохая школьная успеваемость, развод родителей.*

- ❖ *Другие личные проблемы. Такие проблемы, как социальная изоляция в связи с другими психическими заболеваниями или изгнание из семейной или социальной группы, могут привести к депрессии. А также недовольство своей внешностью, недовольство собой как личностью, развитие чувства неполноценности и неадекватности.*
- ❖ *Серьёзные заболевания. Иногда депрессия развивается в связи с развитием другого заболевания или является реакцией на него.*
- ❖ *Злоупотребления психоактивными веществами. Около 30% людей, злоупотребляющих этими веществами, имеют серьёзную клиническую депрессию.*

Симптомы депрессии у детей и подростков

При депрессии наблюдается, как правило, характерная триада симптомов: угнетенное, тоскливое настроение, заторможенность мыслительных процессов, скованность двигательной сферы или двигательным возбуждением, беспокойством, ажитацией.

Возможные проявления депрессии у подростков:

- ❖ *Апатия*
- ❖ *Усталость или жалобы на боли, в том числе в голове, животе, пояснице*
- ❖ *Трудности с концентрацией*
- ❖ *Трудности с принятием решений*
- ❖ *Чрезмерные чувства вины*
- ❖ *Идеи самообвинения, самоуничтожения, неполноценности*
- ❖ *Безответственное поведение - например, опоздания, забывания, пропуски занятий*
- ❖ *Потеря интереса к пище или импульсивное переедание, что приводит к быстрым изменениям веса*
- ❖ *Потеря памяти*
- ❖ *Мысли о смерти*
- ❖ *Агрессивное поведение*
- ❖ *Печаль, тревога или чувство безнадежности*
- ❖ *Бессонница ночью и сон в течение дня*
- ❖ *Резкое падение успеваемости*

❖ *Отстранение от друзей*

❖ *Употребление алкоголя или наркотиков, беспорядочные половые связи*

Профилактика депрессии

Профилактика депрессий у обучающихся является важной для профилактики суицидов. Если мы видим, что у ребёнка сниженное настроение, то прибегаем к следующим мерам:

1. Разговариваем с ребенком, задаём ему вопросы о его состоянии, стараемся, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучение, проводим беседы о планах на будущее. Внушаем подростку оптимистический настрой, вселяем уверенность, показываем, что он способен добиваться поставленных целей. Пытаемся не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», показываем ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не сравниваем с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными, т.к. эти сравнения могут усугубить низкую самооценку подростка.

2. Так же мы стараемся, чтобы у детей было мало свободного времени: привлекаем к участию в общественно полезном труде, к подготовке и проведению общешкольных мероприятий (выставки поделок из природного материала, конкурсы рисунков, смотр художественной самодеятельности, конкурс-смотр сказок, концерты). Стремимся, чтобы наши дети посещали спортивные секции и кружки.

3. Соблюдение режима дня. Следим за тем, чтобы дети достаточно времени находились на свежем воздухе, занимались подвижными видами спорта.

4. Обращаемся за консультацией к специалистам: психологу, социальному педагогу.