

# Советы по профилактики буллинга

## Педагогические приемы против буллинга и нетерпимости

### Наблюдение за учащимися

Внимательно наблюдайте за учащимися. Плохой признак, когда дети в классе противопоставляют себя другим учащимся и отказываются общаться с «иными». Отказ от общения – это признак ксенофобии. Также ксенофобия может проявляться в высмеивании непохожих, в вербальной или даже физической агрессии по отношению к «непохожим». Отторжение всего нового, даже независимо от того, новый это ученик в классе, новый подход или идея, тоже признак ксенофобии.

**Личностные проблемы из-за ксенофобии.** Ксенофобия как страх всегда связана с чувством тревожности и опасности. Человек-ксенофоб испытывает стресс в незнакомых ситуациях и теряет чувство безопасности. Подростки, которые склонны к ксенофобии, часто совершают противоположные действия.

**Общественные проблемы из-за ксенофобии.** Такое социальное явление, как буллинг, базируется во многом на ксенофобских установках. Также может возникнуть шовинизм. Очень часто ксенофобия притворяется лжепатриотизмом, когда естественный гражданский патриотизм с желанием изменить реальность к лучшему подменяется чувством угрозы со стороны вымышленного врага.

### Создать условия социального разнообразия

В основе большого количества общественных проблем лежит ксенофобия: дискриминация, экстремизм, насилие. Многие трагедии человечества также базируются на ксенофобии: геноцид, фашизм, многочисленные войны

Важно знать, что мозг сам по себе испытывает большой стресс при общении с другими. Но при этом исследования нейробиологов говорят также о том, что этот стресс будет тем меньше, чем больше у человека будет опыта в общении с «иными». Поэтому важно создать такие условия, в которых дети получают максимальный опыт общения с разными людьми.

**Какие условия позволят развить толерантность.** Чем более разнообразным будет социальное окружение детей, тем больше мы им поможем в преодолении стресса ксенофобии. Приглашайте гостей в класс, обеспечьте детям активную коммуникацию с новыми для них людьми. Общешкольные мероприятия также раздвигают рамки, когда появляется возможность общения с детьми старше или младше по возрасту, общения с учителями.

**Как сформировать сложную и многомерную идентичность ребенка.** Ученые доказали, что нам несвойственно сопереживать тем людям, которых мы воспринимаем как «иных». Наши зеркальные нейроны молчат, если мы видим страдания человека, которого мы относим к понятию «они». В задачи школы входит создать условия, в которых у учащихся сформируется сложная и многомерная идентичность и разовьется эмпатия.

Создавайте для детей разные сообщества: класс, кружок, проектную команду. Важно помогать детям искать то, что объединяет их с другими людьми, даже совершенно непохожими. Например, что общего у учителя и одиннадцатиклассника, что общего

у учащегося и у дедушки его друга, прабабушки и т. д. Или, например, что общего у учащегося и у Петра I. Поиск ассоциаций поможет сформировать многомерное «мы». Также здорово делиться с ребенком опытом из собственных разных социальных ролей. Расскажите ребенку, например, свою историю из роли ученика, или из роли профессионала, или из роли пассажира общественного транспорта. Учащиеся увидят, что и у учителя социальная идентичность многомерна.

## **Психолого-педагогические упражнения для профилактики буллинга**

**Воспользуйтесь психологическими упражнениями, которые помогут развить многомерную социальную идентичность у учащихся. Потренируют их способности к самоанализу и рефлексии.**