

УДК 159.9:316.6

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.001

## Социально-психологический тренинг коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга

**Гришина Татьяна Геннадьевна**

Аспирант,  
кафедра социальной психологии,  
Московский государственный областной университет,  
141014, Российская Федерация, Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24;  
e-mail: 51282@list.ru

### Аннотация

В статье проведен анализ роли и значения социально-психологического тренинга коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга. Рассмотрены основные авторские подходы к определению понятия буллинга, раскрыто его определение. Указана роль исследований профессора Университета Бергена Д. Ольвеуса, изучавшего феномен детского и подросткового насилия и разработавшего в 1982 году первую программу по борьбе с буллингом. Проанализированы основные элементы школьного буллинга, мотивация к появлению агрессивного поведения в среде школьников, а также рассмотрен процесс втягивания будущей жертвы в процесс насилия. Обоснован поиск эффективных социально-психологических программ преодоления школьного буллинга, среди которых наиболее эффективными являются тренинговые занятия. Определены основные направления работы с педагогами, родителями и самими детьми, рассмотрены современные методы развития и познания когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер подростков. Предложен ряд упражнений для проведения социально-психологических тренингов по преодолению агрессивного поведения подростков и предотвращению случаев буллинга в школьной среде.

### Для цитирования в научных исследованиях

Гришина Т.Г. Социально-психологический тренинг коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 7-14. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.001

### Ключевые слова

Буллинг, подростки, эмоциональное состояние, агрессивное поведение, социально-психологический тренинг, упражнение.

## Введение

В современной образовательной среде проблема буллинга стоит сегодня на одном из первых мест. Практически каждый день дети в школе сталкиваются с морально-психологическими или физическими грубыми оценками и действиями своих сверстников. Такое поведение и называют буллингом.

Буллинг – это агрессивное поведение ребенка по отношению к своим одноклассникам или другим членам ученического либо студенческого коллектива. Иными словами, это психологическая или физическая травля и агрессивное преследование детей или подростков. Невзирая на внешнюю простоту и понятность данной дефиниции, сегодня в научной среде отсутствует единый подход как к определению понятия буллинга, так и поиска эффективных мер и мероприятий его преодоления в школьной среде.

Так, Н. Бутенко, О.А. Гребенникова, С.А. Корзун, С.В.Кривцов, Л.М. Мамбетова, М.В.Сафронова, Э. Терранова занимались общими исследованиями причин распространения буллинга в среде образования; Е.Л. Луценко, К.Е.Ткачук М.Л. Бутовская и др. активно исследовали распространение буллинга в среде младших школьников; В.Р. Петросянц и Г.А. Губарева изучали проблематику буллинга среди старшеклассников, а психологические особенности детей – участников буллинга анализировали С.Н. Гапеенкова, О.Л. Глазман, С.А. Хазоваи др. Поэтому, исходя из такого разнообразия подходов, теорий и концепций к данной проблематике, необходимо четко уяснить особенности применения различных средств преодоления школьного буллинга, в частности в плане коррекции агрессивного поведения учеников в процессе обучения. Для этого необходимо учить не только детей и их родителей, но и самих педагогов особенностям преодоления конфликтных ситуаций с помощью методики поиска компромиссных решений и использования стиль сотрудничества.

## Основное содержание

Непосредственно сам термин «буллинг» использовался ранее исключительно в психологии (с англ. л. *bullying, bully* – хулиган, драчун, грубиян, задира). Впервые же буллинг как педагогическая проблема прозвучал в современном обществе с подачи известного норвежского профессора психологии Д. Ольвеуса, который стал изучать в Университете Бергена феномен детского и подросткового насилия. После нескольких случаев самоубийства детей в норвежских школах Ольвеус разработал в 1982 году первую программу по борьбе с буллингом. С тех пор многочисленные исследования проблемы буллинга в процессе обучения детей в системе школьного образования не прекращались [Olweus, 1993, 33].

Психологическая наука выводит несколько основных форм детского и подросткового насилия – вербальное (словесное в форме криков, оскорблений, обидных кличек и проч.), письменное (текстовые, SMS и электронные письма), психологическое (сплетни, угрозы и т.д.), материальное (кража вещей, их умышленная порча), сексуальное (высказывания либо поведение) и физическое (нанесение физического вреда здоровью ребенка). К тому же повсеместное внедрение новых информационных технологий в нашу жизнь привело и в том числе к появлению так называемого цифрового, или кибербуллинга, то есть особой формы запугиваний и притеснений с помощью мобильной связи и сети Интернет [Бочавер, Хломов, 2013, 149; Волкова, 2015, 56].

Негативными последствиями школьного буллинга среди всего прочего являются школьная дезадаптация, академическая неуспеваемость по всем учебным дисциплинам, устойчивые психические расстройства, снижение самооценки, нарушения социализации, травматизация и, как венец всему – суицид.

Основными элементами школьного буллинга современные психологи определяют:

- агрессивное и негативное поведение ребенка;
- систематичность проявлений буллинга;
- проявление только в тех видах взаимоотношений между подростками, которые имеют неодинаковую власть и неодинаковые физические возможности;
- умышленность проявлений буллинга [Петросянц, 2011, 39].

Среди основной мотивации детей к буллингу ученые отмечают личную зависть, чувство неприязни к жертве, месть, желание покорять, тягу к лидерству, неумение толерантного и терпимого отношения к другим, наличие у ребенка, являющегося жертвой каких-либо физических либо психических отклонений, желание унижить ради развлечения, удовольствия либо славы, удовлетворение скрытых садистских наклонностей и потребностей и проч. Нередко буллинг возникает как своеобразный ответ на неуспеваемость в учебе, недостаточность внимания к себе со стороны взрослых и одноклассников или даже как протест против определенных норм существования. Также буллинг часто характеризуется в школьной среде и наличием борьбы между детьми за более высокий статус в классе, группе, а также удовлетворением своих нестандартных социальных потребностей в манипуляции другими [Воликова, Нифонтова, Холмогорова, 2013, 24].

Обычно втягивание ребенка в процесс буллинга в качестве жертвы происходит через определенную провокацию. Преследователь (буллер) делает что-то по отношению к жертве, что способны вызвать ответную негативную реакцию, негативно высказывается о ней, указывая на недостатки, причем в грубой, часто изощренной форме или же даже физически влияет на жертву или препятствует ее деятельности с тем, чтобы вызвать какую-то негативную реакцию. Таким образом, провокатор пытается найти что-нибудь негативное, повод для будущей обвинений. Еще важным элементом всех форм буллинга являются угрозы – обещания «вернуться», рассказать что-то о якобы постыдном, тайном из жизни жертвы и проч.

Жертвами буллинга, как отмечают исследователи, в последнее время также становятся и сами взрослые, прежде всего, учителя. Как заметила Н.А. Мосина: «...чувство беспомощности современного учителя абсолютно адекватно отражает положение дел в школьном сообществе... Это происходит, потому что школа как организация не берет на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников, и в том числе буллингу – травле одних учеников другими... Выходки буллеров (так называют инициаторов буллинга) происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние как на «зрителей», так и на всю атмосферу в школе в целом. Что же касается жертв буллинга – ученые тех стран, где к этому явлению относятся с должной серьезностью, изучают его, накапливают данные и однозначно показывают, что именно травля (как правило, в форме отвержения) со стороны сверстников приводит к суициду среди подростков...» [Мосина, Гордиенко, Лобанова, Колокольникова, 2017, 289].

Поэтому поиск средств и эффективных мер преодоления школьного буллинга является одной из приоритетных задач современного процесса воспитания детей. Как один из довольно

эффективных вариантов таких мер является создание и внедрение комплексной программы одновременных тренинговых занятий с учениками, их родителями и педагогами. Сегодня, как отмечает С.В. Воликова, психологи и социальные педагоги в отечественных школах рассматривают такую программу, как довольно эффективное средство для развития у детей умений понимать и контролировать свое эмоциональное состояние, навыков активной коммуникации между всеми участниками учебного процесса, обеспечив тем самым комфортное пребывание ребенка в учебном заведении [Воликова, Нифонтова, Холмогорова, 2013, 27].

Отметим, что, как указывает Г.У. Солдатова, такая программа обязательно должна быть комплексной и максимально широко охватывать все сферы и направления борьбы с детской агрессией, начиная детьми и завершая их родителями. Поэтому обычно такая программа имеет три основных блока, где направлениями деятельности является – работа с детьми, работа с родителями, работа с педагогами:

- работа с учащимися: проведение специальных тренинговых занятий (всего 10-12 по 40-45 минут, с интервалом между ними в 2-3 дня);

- работа с педагогами: обсуждение на заседании педагогического совета, проведение лекций по причинам буллинга, исследовании причин агрессивного поведения подростков и проч.;

- работа с родителями: проведение тематических бесед о причинах и характере детского буллинга и вообще проблематике детского насилия, обсуждение эпизодов из известных кинофильмов на данную тематику и проч. [Солдатова, Рассказова, 2013, 5]

Конечно же, в основе программы должны стоять педагогические принципы системности занятий, единства теории и практики, диагностики и коррекции, комплексности подходов и методов педагогического воздействия и проч. По мнению И.А. Баевой и В.В. Семикина, итогом внедрения такой программы именно на устранение вызывающих детскую агрессию причин, а не избавление от нее. Ответственные за внедрение программы педагоги и психологи должны помочь ребенку освоить новую измененную модель поведения, которая бы в полной мере позволяла развивать ему свои возможности, контролировать эмоциональное состояние, удовлетворять социально приемлемые потребности в адаптированных для этого формах [Баева, Семикин, 2005, 7].

В основе создания такой программы, как указывают психологи, должны стоять методы развития и познания когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер:

1. Когнитивная сфера:

- обучать детей и подростков пониманию, регулированию и контролю своего эмоционального состояния;

- обучать знаниям о способах выражения негативных эмоций и ситуаций, провоцирующих их проявление;

- обучать знаниям об эффективных правилах межличностной коммуникации в школьной среде;

- обучать знаниям о способах выражения эмоций;

- обучать знанию элементарной конфликтологии.

2. Эмоциональная сфера:

- совершенствовать умения сопереживать, сочувствовать, помогать друг другу;

- обучать умениям создания и поддержания доброжелательной атмосферы в общении;

- накапливать опыт эффективного реагирования на действия других, в том числе и

негативные, агрессивные и враждебные;

– формировать систему безоценочных отношений к окружающим;

– формировать и закреплять способы и методы наиболее эффективного межличностного общения;

– обучать способам решения вероятных конфликтов.

3. Поведенческая сфера:

– развивать умения управления своими эмоциями, их саморегуляции и самоанализа;

– развивать умения владеть собой в провоцирующих ситуациях, освобождаться от негативных эмоций;

– формировать навыки бесконфликтного межличностного общения, причем и на невербальном уровне;

– формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций;

– развивать умения адекватно реагировать на действия других людей [Соловьев, 2014, 5].

В процессе разработки тренинговых занятий для подростков необходимо в первую очередь учитывать эмоциональное состояние детей. Поэтому подбор тренингов нужно проводить, по мнению Н.А. Мосиной и Е.В. Гордиенко, исходя из таких обязательных блоков:

– приветствия участников и их разминки (для снятия эмоционального напряжения и создания необходимого настроения на работу);

– основной части, где выполняется главное упражнение, подобранное для тренинга;

– релаксации (для снятия накопившейся физической и эмоциональной усталости);

– подведения итогов тренинга [Мосина, Гордиенко, Лобанова, Колокольникова, 2017, 291].

Далее приведем пример упражнений, которые могут быть использованы для проведения подобных тренингов.

1. Контроль эмоций:

– «Расскажи об эмоциях»: участники тренинга, используя специальные карточки с написанными на них видами эмоций, пробуют о них рассказать;

– «Страна настроения»: дети рисуют на листках жителей страны настроения такими, какими они себе их представляют;

– «Маска»: дети по сигналу невербально пробуют выразить заданные тренером эмоции и проч.

2. Создание положительного эмоционального настроения:

– «Автопортрет»: дети называют свои качества и особенности, выделяющие их среди других детей;

– «Слепец и поводырь»: один ученик ведет другого, закрыв ему при этом глаза (формирует чувство доверия к другим);

– «Ладони»: дети ладонями показывают заданные тренером эмоции и проч.

3. Способы контроля эмоционального состояния:

– «Крепость» (дети, поделившись на команды, строят из подручных материалов крепость, потом по очереди штурмуют чужую крепость, а свою защищают);

– «Рисование гнева»: тренер предлагает нарисовать детям их понимание гнева в какой-то ситуации;

– «Галерея негативных портретов»: тренер показывает детям виды портретных изображений различных эмоций, а дети определяют, где изображены негативные и т.д.

#### 4. Коммуникативные навыки:

- «Трибуна»: детям предлагается выступить о чем-то на импровизированной «трибуне»;
- «Журналист»: тренер дает возможность детям побывать в статусе журналиста, взяв интервью у других;
- просмотр видеофильма «Правила эффективного общения» с последующим обсуждением и проч.

#### 5. Формирование положительной самооценки:

- «Я – сильный, я – слабый»: дети пробуют представить себя в разных жизненных ситуациях;
- «Подиум»: участники тренинга представляют свои сильные стороны на воображаемом «подиуме» и т.д. [Воликова, Нифонтова, Холмогорова, 2013, 29; Селиванова, Шевцова, 2011, 125; Соловьев, 2014, 10].

### Выводы

Таким образом, проблема буллинга в подростковой среде сегодня как никогда актуальная и требующая неотложных мер и эффективных способов преодоления. Для этого необходимо разрабатывать программы социально-психологических тренингов коррекции агрессивного поведения детей на основе комплексных мер и мероприятий с педагогами, учениками и их родителями. Данные меры и мероприятия должны развивать коммуникативные навыки детей и подростков, адекватную самооценку, формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций для снижения агрессивности детей. Предложенные упражнения и тренинги можно использовать как практическим психологам и социальным педагогам в школе, так и родителям и всем, кто заинтересован в преодолении школьного буллинга.

### Библиография

1. Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена. 2005. Т.5. №12. С. 7-19.
2. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т.10. №3. С. 149-159.
3. Воликова С.В., Нифонтова А.В., Холмогорова Л.И. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков // Вопросы психологии. 2013. №2. С. 24-30.
4. Волкова Е.В. Характеристики подросткового буллинга и его определение // Вестник Мининского университета. 2015. № 2. С. 56-67.
5. Мосина Н.А., Гордиенко Е.В., Лобанова О.Б., Колокольникова З.У. Социально-психологический тренинг коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57 (11). С. 286-294.
6. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дисс. ... канд. псих. наук. Санкт-Петербург, 2011. 244 с.
7. Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография. – Тюмень: издательство Тюменского государственного университета. 2011. 232 с.
8. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в Интернете // Вопросы психологии. 2013. №2. С.3-14.
9. Соловьев Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Вестник евразийской науки. 2014. № 3. С. 1-10.
10. Olweus D. Bullying in schools: what we know and what we can do. Oxford, UK: Blackwell, 1993.

---

## Socio-psychological training correction of aggressive behavior of adolescents as a means of overcoming school bullying

**Tat'yana G. Grishina**

Postgraduate Student,  
Department of Social Psychology,  
Moscow State Regional University,  
141014, 24, Vera Voloshina st., Mytishchi, Russian Federation;  
e-mail: 51282@list.ru

### Abstract

The article analyzes the role and importance of socio-psychological training correction of aggressive behavior of adolescents as a means of overcoming school bullying. The main author's approaches to the definition of the concept of bullying are considered, its definition is revealed. The role of the research of Professor D. Olveus of the University of Bergen, who studied the phenomenon of child and adolescent violence and developed the first program to combat bullying in 1982, is indicated. The main elements of school bullying, motivation for the appearance of aggressive behavior among schoolchildren, as well as the process of involving the future victim in the process of violence are analyzed. The search for effective socio-psychological programs to overcome school bullying, among which the most effective are training sessions, is substantiated. The main directions of work with teachers, parents and children are defined, modern methods of development and cognition of cognitive, emotional and behavioral spheres of teenagers are considered. Several exercises for carrying out social and psychological trainings on overcoming of aggressive behavior of teenagers and prevention of cases of bullying in the school environment are offered.

### For citation

Grishina T.G. (2019) Sotsial'no-psikhologicheskii trening korrektsii agressivnogo povedeniya podrostkov kak sredstvo preodoleniya shkol'nogo bullinga. [Socio-psychological training correction of aggressive behavior of adolescents as a means of overcoming school bullying]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 7-14. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.001

### Keywords

Bullying, adolescents, emotional state, aggressive behavior, social and psychological training, exercise.

### References

1. Baeva I.A., Semikin V.V. Safety of the educational environment, psychological culture and mental schoolchildren health Bulletin of the Russian State University. A.I. Herzen. 2005.V.5. No. 12. P. 7-19.
2. Bochaver A.A., Khlomov K.D. Bullying as an object of research and a cultural phenomenon Psychology. Journal Higher School of Economicp. 2013.V.10. No. 3. P. 149-159.
3. Volikova P.V., Nifontova A.V., Kholmogorova L.I. School violence and suicidal behavior of children and adolescents Psychology Issuep. 2013. No2. P. 24-30.
4. Volkova E.V. Characteristics of teenage bullying and its definition Bulletin of the University of Minin. 2015. No. 2. P. 56-67.

5. Mosina N.A., Gordienko E.V., Lobanova O. B., Kolokolnikova Z. U. Socio-psychological training for the correction of aggressive behavior of adolescents as a means of overcoming school bullying Problems of modern pedagogical education. 2017. No 57 (11). P. 286-294.
6. Petrosyants V.R. Psychological characteristics of high school students, bullying participants in the educational environment, and their viability: Disp.... cand. crazy. sciencep. St. Petersburg, 2011.224 p.
7. Selivanova O.A., Shevtsova T.P. Prevention of aggressiveness and cruelty in an educational institution: a monograph. Tyumen: publishing house of the Tyumen State University. 2011.232 p.
8. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. The role of parents in improving child safety on the Internet Questions psychology. 2013. No2. P.3-14.
9. Soloviev D.N. A bullying prevention model among adolescent studentp. Bulletin of Eurasian science. 2014. No. 3. P. 1-10.
10. Olweus D. Bullying in schools: what we know and what we can do. Oxford, UK: Blackwell, 1993.