
Игровой массаж как средство профилактики буллинга в классном коллективе обучающихся младших классов

Подготовила педагог-психолог ГОБУ НОЦППМС
Лобко Анна Александровна

Проблема

Существует множество проблем в образовании и образовательных системах во всем мире. Например, сегодня больше детей, чем когда-либо, имеют симптомы депрессии, все в более раннем возрасте совершаются детские и подростковые суициды, число которых стремительно растет, как и растет число тех, кто бросил школу. Насилие в виде буллинга, изоляции, неуважения со стороны учителей нарастает драматически. Проблемы с обучением, такие как гиперактивность, дефицит внимания – еще одна группа серьезных школьных проблем.

Актуальность

Люди относятся друг к другу посредством своих тел, через них, в их пределах. Отрицание физического контакта может привести к формированию изоляции, несбалансированному индивидуализму и ослаблению социальных способностей. Одним из следствий отсутствия осознанного развитого позитивного контакта в образовании может быть растущий уровень неуважения, а также злоупотребления в отношении тела, будь то злоупотребление в отношении себя или других людей. Обществу нужно переобучить себя как коллективно, так и индивидуально иначе относиться к прикосновению, чтобы стать лучше. Прикосновение полезно человеку от рождения до смерти – и переобучение в этой важной сфере, безусловно, необходимо.

Актуальность

Все больше детей страдают от депрессии. Они перегружены повышенными ожиданиями. Взрослые сейчас так много хотят от детей, что стремятся предоставить им все возможности прямо с рождения. Ирония заключается в том, что у детей иногда нагрузка в течение дня существенно больше, чем у их родителей! Иными словами, должен быть соблюден баланс между получаемой ребенком информацией и, и временем, необходимым для ее усвоения. Отдых означает больше, чем просто утренние или дневные перерывы. Освобождение ума в действии, например путем прикосновения – это тоже способ интеграции.

Буллинг

Буллинг в школе – это повторяющаяся модель поведения, реализующая намерение группы причинить вред одному учащемуся. Проявляется вербально и невербально. Всегда соответствует структуре: группа агрессоров, свидетели и жертва, неспособная себя защитить. Характеризуется физическим и психологическим насилием: угрозами, унижениями, побоями.

Ключевая характеристика класса с проявлениями буллинга – небезопасность каждого участника микросоциума. Ситуация травли разворачивается как дезадаптивная форма совладания со стрессом ученика, испытывающего тревогу, дискомфорт. Согласно мнению социологов, современная российская реальность популяризирует агрессивные способы подавления тревоги, разрешения проблем.

Причины

Негармоничная иерархия. При негармоничном распределении статусов в классе появляются роли «отверженных», «изолированных». Они становятся объектом насмешек, унижения, насилия со стороны более сильных, но эмоционально нестабильных учеников.

Социально-экономические перемены. Мобильность современного общества, перенасыщенность информацией, отсутствие моральных устоев способствует проявлению агрессии. У подростков нет предпочитаемой модели поведения, возникает противоречивость действий, желаний.

Подростковый возраст. Перестройка систем организма, гормональный дисбаланс приводят к импульсивности поведения, снижению самоконтроля. Ведущими эмоциями становятся тревога, раздражение, реализующиеся через агрессию. Если к такому поведению прибегает лидер, то обязательно присоединяются его последователи (особенность подросткового периода).

Причины

Жестокое обращение в семье. Агрессоры – люди, пережившие насилие от родителей или других родственников, обладающих силой. Доминирует дисбаланс власти: старшие, более сильные, владеющие материальными благами члены злоупотребляют статусом, угрожают безопасности младших.

Педагогическое влияние. Влияние учителя на класс может сформировать нездоровую атмосферу. Неуважительное отношение педагога, жесткая конкуренция, публичное порицание, оскорбление выступают причинами буллинга в школе.

Социально-экономический статус. Установлено: дети из семей с низким доходом, отсутствием образования у родителей чаще становятся жертвами травли. Учащиеся из семей, где родители имеют высшее образование, оказываются более адаптированными к школьной среде, чувствуют себя комфортно в школе, редко становятся участниками ситуаций насилия.

Классификация

Импульсивно-демонстративный. Агрессивность используется как средство привлечения внимания, получения оценки, эмоционального отклика от окружающих. Травля быстротечна, ситуативна, не особенно жестока.

Нормативно-инструментальный. Агрессия – норма общения со сверстниками. Насильственные действия, унижения, оскорбления используются для достижения цели. Самый распространенный тип буллинга.

Целенаправленно-враждебный. Проявляется прямой агрессией. Физическое насилие направлено на слабых, не способных «дать сдачи». Чувство вины, раскаяния отсутствует.

Проявления буллинга

Для учащихся младших классов характерны простые физические способы травли. Используются толчки, пинки, удары. Часто агрессоры затевают драку, когда уверены, что жертва слабее. Другим важным атрибутом неравного конфликта являются зрители. Если процесс унижения никто не видит, то теряется смысл. Обидчики часто врут, делая это настолько убедительно, что учителя сразу верят. За ложью скрывается страх наказания, ориентация на мнение взрослого.

Проявления буллинга

Ученики средних классов наряду с физическим насилием применяют вербальное. Этому способствует расширение словарного запаса, повышение значимости социального статуса. Мнение взрослых становится менее важным, появляется желание отделиться психологически. Буллинг в школе проявляется оскорблениями, словесными унижениями, физическим нанесением вреда. Ложь взрослому встречается реже, порицание с его стороны способствует сепарации подростка.

Проявление буллинга

В средних, старших классах вербальный буллинг становится изощреннее. Помимо прямых оскорблений, используются сплетни, наговоры, сарказм. Распространение лживых слухов способно сильно снизить статус жертвы, способствовать социальному исключению, изоляции. Психологическая травля выражается запугиваниями, шантажом, бойкотом. Нередко агрессоры отбирают деньги, разбивают телефон, портят другие личные вещи. С целью унижения могут заставить жертву выполнять определенные действия.

Кибербуллинг

Разворачивается в интернет-пространстве: в социальных сетях, форумах, чатах. Физического вреда причинить не может, но серьезно ухудшает психическое здоровье жертвы. Нацелен на унижение, запугивание, принуждение к каким-либо действиям. Отличается повышенной жесткостью, потому что агрессор часто остается неидентифицированным, скрытым за ником.

Последствия

Буллинг в школе вызывает тяжелые психологические травмы у детей, ставших жертвами. Негативные последствия разнообразны: неуважение к себе, неспособность достичь успехов, нарушения сна. Вынужденная социальная изоляция, переживание одиночества становятся причинами затяжной депрессии, растягивающейся во взрослую жизнь. Возможно развитие панических атак, социофобии, психосоматических заболеваний. Снижение учебной мотивации приводит к прогулам уроков, уходу из школы в онлайн-образование. Травля – одна из наиболее распространенных причин самоубийств.

Диагностика

Негативное отношение к школе. Ученик ищет любые причины, чтобы не идти на занятия: плохое самочувствие, занятость «более важными» делами. Пропуливает уроки, часто болеет (проявление психосоматического расстройства).

Плохое настроение. После занятий ребенок всегда подавлен, разозлен. Часто плачет без видимых причин, требует оставить его в одиночестве. Настроение не связано с самочувствием или проблемами обучения, но о причинах плохого эмоционального состояния ученик не говорит.

Умалчивание о проблеме. Жертвы ничего не рассказывают об одноклассниках, о школьной жизни. На вопросы отвечают односложно, неинформативно. При попытках допроса раздражаются, становятся замкнутыми.

Ухудшение здоровья. Нарушается сон, аппетит. Часто возникают боли неясного происхождения (головные, мышечные, в животе, груди). У подростков возможны периоды слабости, усталости, пониженного артериального давления.

Внешние признаки травли. На лице, теле обнаруживаются ссадины, синяки, царапины. Ребенок приходит домой с порванной одеждой, грязным рюкзаком, сломанными школьными принадлежностями.

Профилактика

Сплочение детского коллектива, через совместную внеурочную деятельность;

Выдача ответственных заданий всем участникам детского коллектива;

Роль педагога;

Учить детей контролю за своими эмоциями и поведением;

Игровой массаж.

Игровой массаж

Это психолого-педагогическая технология, которая позволяет:

- Помочь ребёнку и семье лучше адаптироваться к школе;
- Снизить индекс тревоги и волнения;
- Расслабиться и почувствовать легкость;
- Улучшить отношения между детьми в школе, детском саду и в семье;

Игровой массаж

- Обеспечить профилактику буллинга (травля в детском коллективе).
- А ещё, благодаря, игровому массажу вырабатывается гормон - окситоцин, который позволяет справиться со стрессом!
- Повышается концентрация внимания, улучшается запоминание.
- Дети лучше понимают, что такое личные границы и начинают их соблюдать и защищать свои.

Новизна

Эта технология рекомендована Министерством образования для дошкольных образовательных учреждений!!

Но курс подходит для детей и младшего школьного возраста и младших подростков и даже для всей Семьи!!

Новизна программы заключается в том, что дети погружаются в обучение, где они по большей части сидят и слушают или пишут, динамики мало, а прикосновений еще меньше. Типичное образование основывается на языке и логике, которые могут осилить лишь около 20% детей.

Самомассаж

Произносимые слова	Движения
За стеклянными дверями	Выполняют хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз

Погодный массаж

Произносимые слова	Движения
Однажды давным-давно жило большое желтое солнце, и оно согревало всю землю.	Одна рука лежит на плече, второй рукой нарисуйте круг по часовой стрелке на спине одноклассника.
Из самой середины солнца исходили лучи, которые достигали каждого самого маленького кусочка земли.	Рисовать лучи, исходящие из солнца на спине.
Внимание, появились облака и закрыли солнце.	Сделайте небольшие круги подушечками пальцев.
Затем появился ветер и стал дуть сильнее... и сильнее...и сильнее...	Двигайте рукой с одной стороны спины к другой, надавливая все сильнее и сильнее.

Погодный массаж

...пока ветер не превратился в Торнадо, Ураган, Тайфун.	Движения начинаются на плечах, и широкими мазками вниз подушечками пальцев делают торнадо.
Затем появились молнии...	Прочерчиваем молнии кончиками пальцев.
...и гром.	Хлопаем по спине ладонями.
Потом полил дождь...	От плеч погладить вниз с подушечками пальцев.
...дождь лил сильнее и сильнее.	Как в предыдущем, но все быстрее и быстрее.

Погодный массаж

Дождь превращается в град.	Играть кончиками пальцев на спине.
Град превращается в снег, все становится белым и восхитительным.	Легко и медленно надавливать пальцами на спину.
И мы видим кошку, которая забралась на крышу дома... и еще одну кошку... и третью кошку...	Поднимитесь к шее, давя ладонями на спину, а затем, поворачивая и прокручивая ладонь, массируем спину: одну сторону, середину, другую сторону.
Кошки наблюдают, как появляется туман, и все постепенно затихает.	Просто положите ладони на спину.
До тех пор, пока солнце не выйдет вновь и не растопит туман, и снова не согреет землю.	Начните от центра спины, медленно делая круги все большего и большего размера, пока солнце не появится снова, и завершится массаж самым большим кругом.

Литература

1. Анжиганова Т.М. Картотека игрового самомассажа для дошкольников// Инфоурок. – 2015. [Электронный ресурс]. URL:https://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm (дата обращения 16.09.2022).
2. Хету С., Элмсатер М. Прикосновение в школах. Новая стратегия защиты от травли в детских коллективах/Миа Элмсатер и Сильвия Хету/ Перевод Николаевой Е.И. – М.: Ресурс, 2019. – 140 с.