

Министерство просвещения ПМР  
Республиканский научно-методический совет по психологии  
Ассоциация практических психологов

## ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Методическое пособие для руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов организаций общего образования



г. Тирасполь, 2023 г.

## **Авторы-составители:**

Клименко И.В., доцент, кандидат психологических наук, доцент, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

Грицкан О.И., педагог-психолог высшей квалификационной категории отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ГОУ ПГУ, руководитель городского методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования г. Тирасполь;

Олийниченко Л.А. – педагог-психолог высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Дубоссарский индустриальный техникум», руководитель республиканского методического объединения педагогов-психологов и социальных педагогов организаций среднего профессионального образования;

Стратула О.Г. - педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Григориопольская ОСШ №2 им. А. Стоева с лицейскими классами», руководитель районного методического объединения педагогов-психологов.

Рекомендованы Республиканским научно-методическим советом по психологии

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                                                                                                                                                                      | 4          |
| 1. Буллинг: понятие, формы, причины возникновения .....                                                                                                                                                                                                            | 7          |
| 2. Профилактика буллинга в организациях общего образования.....                                                                                                                                                                                                    | 20         |
| 3. Информационно-просветительская работа с обучающимися и их родителями по профилактике буллинга.....                                                                                                                                                              | 23         |
| 4. Выявление проявлений буллинга.....                                                                                                                                                                                                                              | 26         |
| 5. Порядок реагирования на проявления буллинга в организации общего образования.....                                                                                                                                                                               | 34         |
| 6. Стратегия школы по работе с буллингом. 10 шагов.....                                                                                                                                                                                                            | 42         |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                                                                                                                                                                    | 46         |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                                                                                                                                                                    | 48         |
| <i>Приложение 1. Юридическая ответственность детей за буллинг.....</i>                                                                                                                                                                                             | <i>48</i>  |
| <i>Приложение 2. Принципы работы с проблемой буллинга.....</i>                                                                                                                                                                                                     | <i>49</i>  |
| <i>Приложение 3. Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга.....</i>                                                                                                                                                                  | <i>49</i>  |
| <i>Приложение 4. Разработка стратегии школы.....</i>                                                                                                                                                                                                               | <i>50</i>  |
| <i>Приложение 5. Технологии профилактики буллинга и борьбы с травлей.....</i>                                                                                                                                                                                      | <i>52</i>  |
| <i>Приложение 6-9. Формы образцов документации (заявлений о подозрении на буллинг, объяснительная и т.д.).....</i>                                                                                                                                                 | <i>54</i>  |
| <i>Приложение 10. Оценка ситуации (для запроса на работу в ситуации конфликта).....</i>                                                                                                                                                                            | <i>57</i>  |
| <i>Приложение 11. Памятка для учителей и администрации школ.....</i>                                                                                                                                                                                               | <i>62</i>  |
| <i>Приложение 12. Алгоритм действий учителя при возникновении буллинга.....</i>                                                                                                                                                                                    | <i>63</i>  |
| <i>Приложение 13. Работа учителя с классом.....</i>                                                                                                                                                                                                                | <i>64</i>  |
| <i>Приложение 14. Рекомендации для школьных психологов.....</i>                                                                                                                                                                                                    | <i>71</i>  |
| <i>Приложение 15. Порядок работы с жертвами и обидчиками.....</i>                                                                                                                                                                                                  | <i>74</i>  |
| <i>Приложение 16. Работа с учениками в ситуации буллинга.....</i>                                                                                                                                                                                                  | <i>79</i>  |
| <i>Приложение 17. Работа с родителями.....</i>                                                                                                                                                                                                                     | <i>82</i>  |
| <i>Приложение 18. Памятки для родителей.....</i>                                                                                                                                                                                                                   | <i>84</i>  |
| <i>Приложение 19. Как начать разговор с ребенком.....</i>                                                                                                                                                                                                          | <i>90</i>  |
| <i>Приложение 20. Рекомендации ребенку, которого обижают сверстники.....</i>                                                                                                                                                                                       | <i>92</i>  |
| <i>Приложение 21. Как говорить с учителем.....</i>                                                                                                                                                                                                                 | <i>97</i>  |
| <i>Приложение 23-32. Разработки занятий.....</i>                                                                                                                                                                                                                   | <i>99</i>  |
| <i>Приложение 33. Пакет иллюстрационного и программного инструментария для профилактических мероприятий (подборка кинофильмов для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий, программ).....</i> | <i>134</i> |
| <i>Приложение 34. Список рекомендуемой литературы по теме буллинга.....</i>                                                                                                                                                                                        | <i>139</i> |

## ВВЕДЕНИЕ

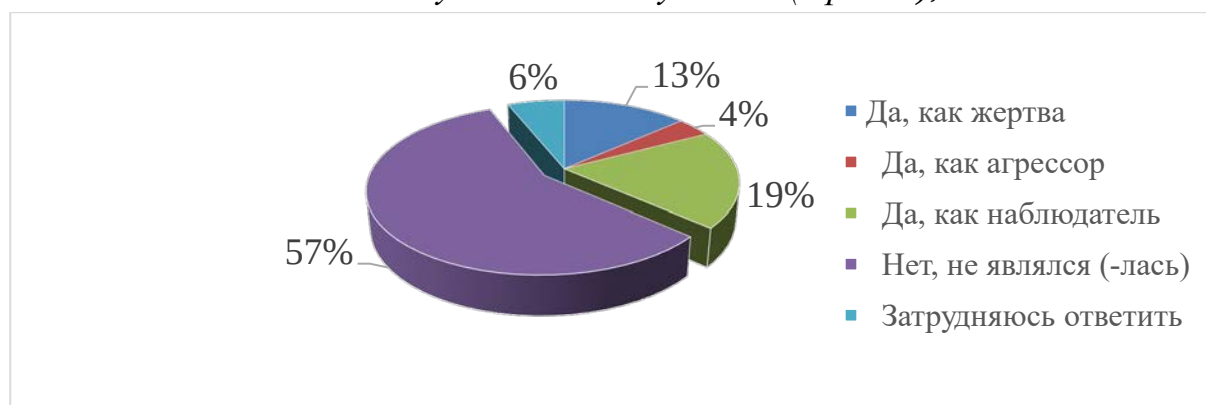
Буллинг как развивающийся сегодня тип конфликтного социального взаимодействия выступает одной из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются современные организации образования. Это явление, широко распространенное как в нашей стране, так и за рубежом. При этом имеет место не только буллинг среди школьников, студентов, но и буллинг, осуществляемый учителями по отношению к ним и наоборот. Увы, буллинг не для всех останется за порогом школы или ВУЗа. Во взрослом мире существует такое явление, как моббинг — целенаправленная последовательная травля рабочим коллективом (либо начальством) отдельных сотрудников.

Предотвращение случаев буллинга среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям, представляют угрозу психологическому комфорту и благополучию личности.

Проблема буллинга осложняется тем, что он может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что осложняет работу специалистов и требует от них особых навыков и подготовки. До сих пор существуют серьезные проблемы с выявлением самих фактов травли: это типичное «невидимое зло», вводящее в заблуждение как педагогов, так и ученых.

По результатам опроса обучающихся организаций общего образования ПМР (1-11 классы, 423 респондента) в 2022 г. 43% респондентов указали, что сталкивались с проявлениями буллинга. 19% отметили, что они были наблюдателями, 13% были жертвой буллинга и 4% признались, что выступали в роли агрессора.

*Являлись ли Вы когда-либо участником буллинга (травли), издевательства?*



При этом, 52% от опрошенных учащихся подвергались агрессии: 26% - оскорблениям, 10% - угрозам, 9% - регулярным насмешкам и 5% - физической агрессии.

*Какого рода агрессивное поведение к Вам было проявлено?*



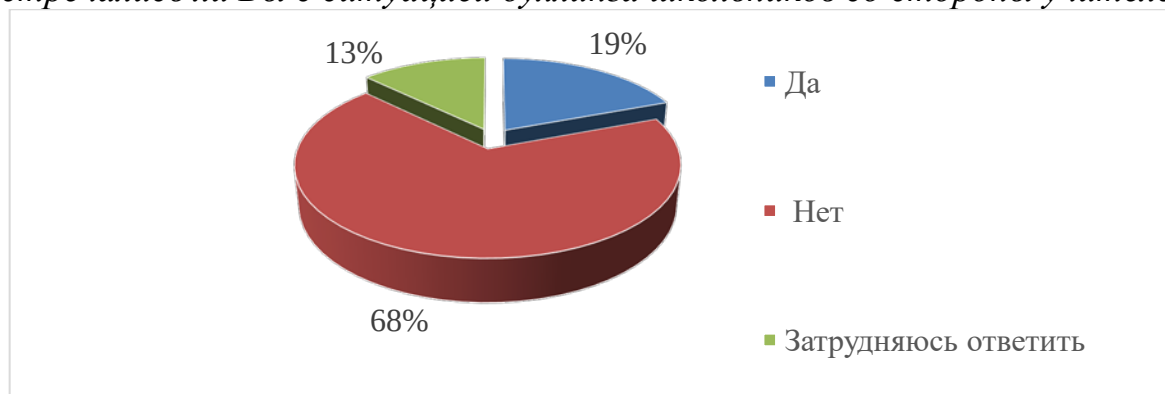
По мнению опрошенных респондентов, чаще всего буллингу подвергаются те, кто слабее (47%) и те, кто отличается от других внешне или физически (23%).

*Кто, с Вашей точки зрения, чаще всего подвергается буллингу?*



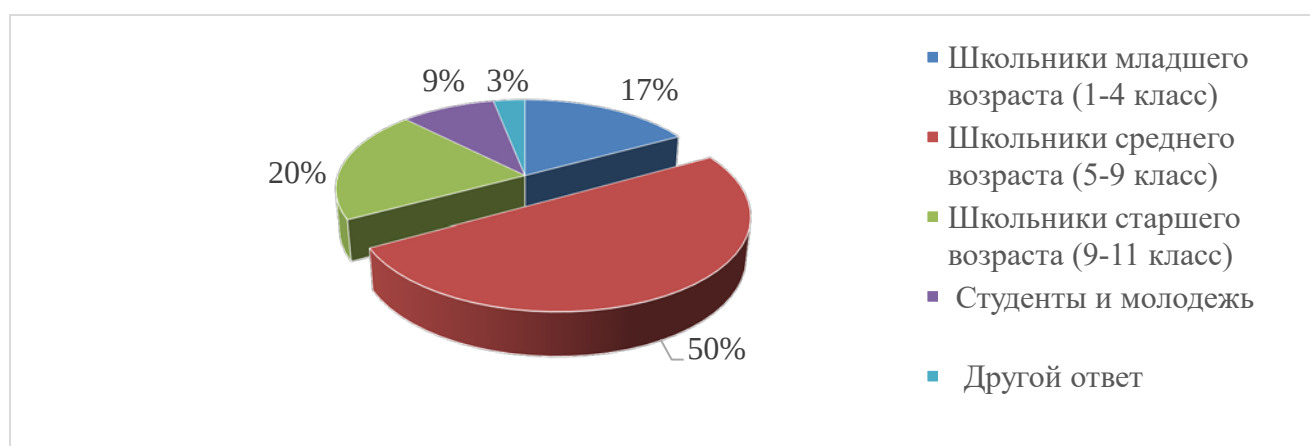
Большая часть опрошенных респондентов отметили, что не встречались с ситуацией буллинга со стороны учителей (68%), однако 19% призналось, что знакомы с этими инцидентами.

*Встречались ли Вы с ситуацией буллинга школьников со стороны учителей?*



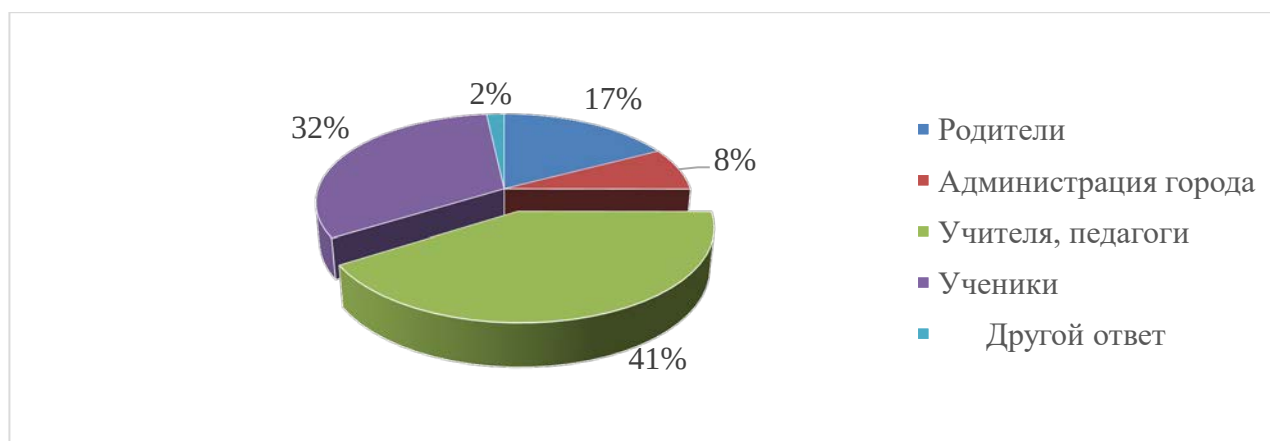
Исходя из результатов опроса учащихся о том, в каком же возрасте чаще всего возникают конфликты и проявления травли, мы можем отметить именно подростковый возраст наиболее кризисным периодом в жизни школьников.

### *Кто чаще всего вступает в конфликт?*



А вот в прекращении школьного буллинга главная роль была отведена педагогическим работникам (41%) и самим обучающимся (32%), при этом наименьшее влияние могут оказать администрация города и родители.

### *Кто, по Вашему мнению, может пресечь буллинг в организации образования?*



Анализ результатов исследования проявления буллинга в образовательной среде выявил явную проблемную ситуацию, что свидетельствует об актуальности профилактики травли среди обучающихся на всех ступенях образования.

Цель данного методического пособия: представить информацию о специфической проблеме жестокости в детском коллективе, называемой буллингом или травлей среди сверстников, а также предложить специалистам способы работы с этим явлением.

Методическое пособие содержит материал для построения стратегии работы в случае профилактики травли или работе со случаем; содержится схема консультирования: опросник для оценки ситуации, варианты подбора рекомендаций, разработки занятий.

Методическое пособие предназначено для руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов организаций общего образования

## 1. БУЛЛИНГ: ПОНЯТИЕ, ФОРМЫ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Проблеме буллинга долгое время не придавалось особого значения, хотя это явление было широко распространено, хорошо известно и нередко описывалось в художественной литературе. Первые систематические исследования травли (буллинга), как формы насилия, в школах начались в 70-х-80-х годах прошлого века в Норвегии и других скандинавских странах.

Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».

Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления (Ригби, Росс, Смит).

По определению И.С. Кона, буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

В школах всегда есть конфликты, когда два человека что-то не поделили. Это ситуация, в которой страдают оба ребенка. Буллинг — это не конфликт. Его происхождение имеет другие корни.

История исследования буллинга прошла через несколько периодов заблуждения. Ориентированная на гуманистические традиции школьная педагогика считала, что буллер — это хулиган, ребенок, который таким образом ищет любви, понимания, дружбы. В школе есть такие дети, но это не буллеры. Также многие российские психологические исследования на эту тему почему-то построены вокруг жертвы. В них причиной буллинга ошибочно называют детей, которых били родители, которые ходят, спрятав голову в плечах, у кого в глазах видна боль. Это тоже глубочайшее заблуждение.

Сегодня наиболее реалистичным подходом к пониманию буллинга является клинический (Кривцова, 2011). Согласно этому подходу, в роли буллеров мы встречаем детей с нарциссическими или диссоциальным расстройством личности. По МКБ-10 известны клинические признаки таких расстройств: отсутствие сострадания, нетерпимость, предельный эгоизм, высокое самомнение и патологически низкая самооценność, компенсацией которой, собственно, и занят буллер, когда травит кого-то, кто, как ему кажется, не достоин находиться с ним в одном классе или в одной школе. Переживание превосходства и ощущения силы собственного влияния ненадолго подпитывает патологическую, никогда не насыщаемую самооценność человека с нарциссическим расстройством личности. Не все нарциссы становятся буллерами, но именно такая личностная структура с ее искаженной картиной себя и мира позволяет объяснить парадоксы восприятия поведения буллера. При этом стиль

воспитания, формирующий подобную структуру личности, как правило, содержит усвоенную идею исключительности собственной семьи и отношение к родителям как предмету гордости (при ближайшем рассмотрении это отношение оказывается ничем не подкрепленным интраактом). Воспитание нарцисса строится на обесценивании его с одновременным намеком на того, кто тут действительно ценен: «Я получил пятерку по контрольной, папа! – Ну разумеется, после того, как я побывал в школе!» (Тутч О., 2005).



---

#### **Цель любого вида буллинга:**

1. *Затравить жертву*
  2. *Вызвать у нее страх*
  3. *Деморализовать*
  4. *Унизить*
  5. *Подчинить*
- 

Можно выделить некоторые **особенности буллинга:**

1) буллинг *асимметричен* — с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;

2) буллинг *осуществляется преднамеренно*, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

3) буллинг *подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство*;

4) буллинг — *это групповой процесс*, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс, где оно происходит;

5) буллинг ***никогда не прекращается сам по себе***: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. И он всегда носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить. В организация общего образования буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших обучающихся со стороны старших.

Необходимо твердо понять, что буллинг не является конфликтом, в котором существует равенство сторон и возможна смена ролей. Буллинг — форма насилия. *При насилии с агрессором не договариваются, поэтому школьные службы примирения и технологии медиации в ситуации буллинга применяться не должны.*



**Травля – разновидность конфликта, в котором:**

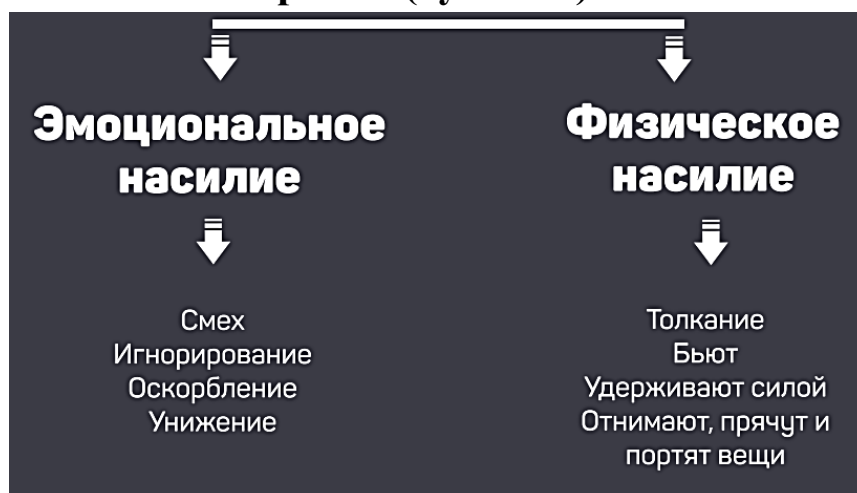
|                         |                                                                                   |                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>агрессия</b>         |  | преследование одного или нескольких членов коллектива другим членом, руководителем или группой                                     |
| <b>повторяемость</b>    |  | одна из сторон неоднократно и регулярно прибегает к насилию (неадекватному ситуации) как физическому, так и психологическому и др. |
| <b>нереалистичность</b> |  | реалистичный предмет конфликта (столкновение интересов) либо отсутствует, либо является лишь предлогом                             |
|                         |                                                                                   | при разрешении реалистичной составляющей конфликт не прекращается                                                                  |

*Таблица 1*

**ЧТО НЕ ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ)**

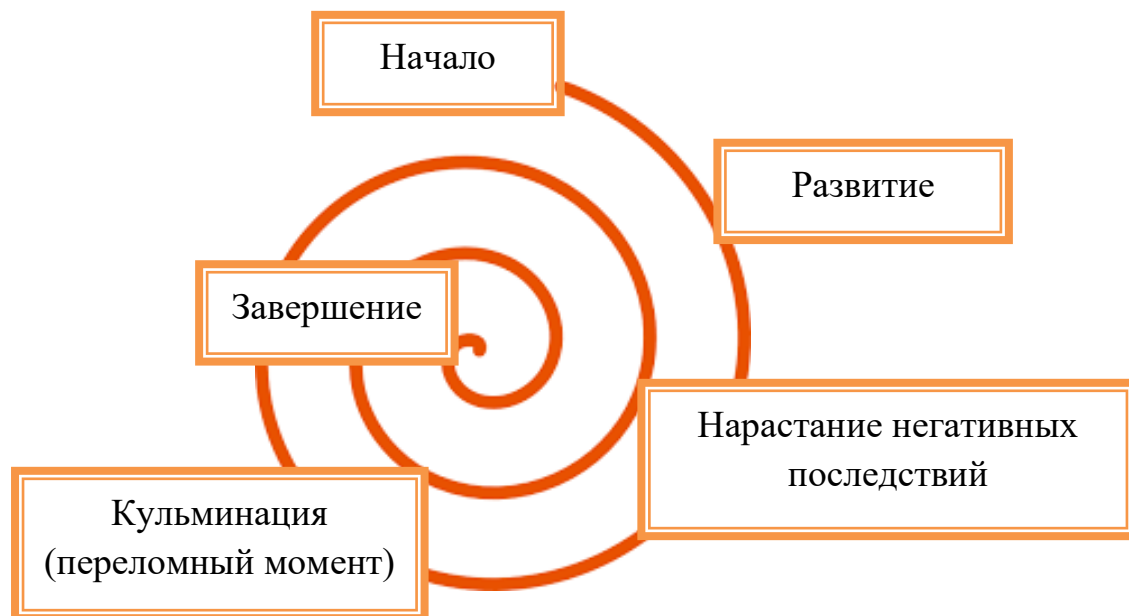
|                                                                      |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Непопулярность ученика</b>                                        | Поделиться увлечениями, дать интересное ответственное поручение, коллективная работа |
| <b>КОНФЛИКТ 2-х детей</b>                                            | Учитель выступает медиатором и показывает детям алгоритм решения конфликтов          |
| <b>Один ребенок агрессивно себя ведет, класс его не поддерживает</b> | Дети не принимают насилие и агрессию. Индивидуальная работа с ребенком               |

**Травля (буллинг)**



## Спираль буллинга

Существует логика развития драматических событий, называемых буллингом. Буллинг – это процесс, имеющий свои стадии. Начало – развитие – нарастание негативных последствий, кульминация (переломный момент) и завершение. Печальное завершение, и почти неизбежное. ЕСЛИ НЕ ВМЕШАТЬСЯ.



### Предварительная фаза:

#### 1. Отличие от других (инаковость)

- *Кто-то воспринимается как не соответствующий норме, «не такой как мы»*
- *Кто-то приходит в класс как новичок*
- *Кто-то тянет за собой «старые истории»*

Пример: Лиза – новичок в классе. Она приехала из другого региона и плохо (или с акцентом) говорит по-русски.

*Возможности выхода:*

- Тренинг эмпатии: развитие способности к сопереживанию у отдельных детей
- Осознанное обращение с такими ценностями, как «принятие» и «благородство»
- Обсуждение темы «Права человека / права ребенка»; ее связь с повседневной жизнью.

#### 2. Ссора – конфликт.

- *Ссоры – это единичные явления, после которых все снова приходит в норму.*
- *Ссоры происходят ситуативно, то тут, то там, без выделения «сильных» и «слабых».*
- *Есть усилия, направленные на разрешение конфликтов.*

Пример: Лизе сразу же понравилась Жене, и она хочет встретиться с ней в свободное время. Однако Ирина, лучшая подруга Жени, начинает ревновать. Она

боится, что Лиза «отобьет» у нее Женю. По дороге из школы Ира обзывает Лизу и дергает ее за волосы.

*Возможности выхода:*

- Развитие компетентности в разрешении конфликтов (например, «ненасильственная коммуникация»);
- Овладение методами разрешения конфликтов и их применение на практике (например, метод медиации с участием самих школьников);
- При необходимости вовлечение третьей стороны.

### **3. Вражда**

- Становится заметным, как распределена власть (выделяются «сильные» и «слабые»).
- Конфликты случаются регулярно. На протяжении некоторого периода повторяются похожие случаи.
- У буллера могут появляться угрызения совести.

Пример: Ира ненавидит Лизу все сильнее несмотря на то, что ее подруга Женя практически не общается с Лизой. Иногда у Иры бывают угрызения совести.

*Возможности выхода:*

- Честно дать друг другу шанс для урегулирования.
- Лучше узнать друг друга.
- Регулярная позитивная связь.

### **4. Самозащита**

- В полном соответствии с типичным поведением при конфликтах каждая сторона пытается себя защитить – уходом в себя, нападением, бегством или с помощью рефлекса «мнимой смерти» (замерев).

Пример: Лиза пытается защититься от нападок Иры, стремясь лишний раз не попадаться ей на глаза или громко высказывая, что той не в чем ее упрекнуть.

*Возможности выхода:*

- Каждый раз идти на прямую встречу друг с другом, а не уклоняться от них.
- Сознательно воспринимать друг в друге позитивные качества и стараться ценить их.
- Искать и создавать новые дружеские отношения обеспечивать себе независимость.

**Собственно фаза буллинга:**

### **5. Злоупотребления (разнообразные по форме «доставания» со стороны буллера)**

- Усиливаются нападки против одного человека.
- Буллер./буллеры целенаправленно «доводят» избранного ими человека.

Пример: Между тем Ирина, Женя и их подружки начинают использовать любую возможность для того, чтобы подразнить Лизу или поиздеваться над ней. Перед физкультурой они выбрасывают спортивную сумку Лизы в контейнер для мусора, в

другой раз склеивают друг с другом ее туфли, в третий – прячут ее дневник и т.д.

*Возможности выхода:*

- Кто-то останавливает буллеров (например, свидетели, учителя).
- Зачинщики осознают, какую ответственность они несут.

## **6. Нарастающая неуверенность жертвы**

*Из чувства стыда многие жертвы буллинга никому не рассказывают о том, от чего они страдают, и что им приходится выдерживать.*

*У жертвы все больше складывается впечатление: что бы она ни делала, все неправильно.*

Пример: С каждым днем Лиза чувствует себя все более неуверенно, стыдится того, что все ополчились против нее, и никому не рассказывает о том, как сильно она страдает. Она больше не знает, как ей себя вести. Если, например, она хочет принять участие в каком-то общем деле, никто не хочет это делать вместе с ней. Если же она остается в стороне и ждет, пока ее пригласят, о ней начинают говорить, что она «много из себя строит». А в последнее время она еще и не знает, как ей одеваться. Если она наденет что-то стильное, ее начинают дразнить «несостоявшейся моделью» и т.п., а если она одевается просто, то намекают на покупки из магазина «сэконд хэнд».

*Возможности выхода:*

- Жертва рассказывает кому-то из доверительных взрослых о том, что происходит.
- Этот взрослый рассказывает в школе о том, что происходит. В школе серьезно относятся к проблеме буллинга и организуют необходимые мероприятия для противостояния буллингу, например, психолог применяет методику «Без обвинений»).

**Заканчивается переломом, кульминацией – после этого, если не вмешиваться, жертва перестает сопротивляться.**

**Пиковая фаза буллинга:**

## **7. Изоляция жертвы**

- Буллинг переходит из активной в пассивную форму.
- Пассивный буллинг менее заметен для педагогов.

Пример: Классный руководитель замечает, что Лиза становится все более грустной и замкнутой. Он призывает девочек хорошо относиться к Лизе и говорит о том, что не станет терпеть, если узнает о притеснениях Лизы с их стороны. Реакция девочек заключается в том, что они предпочитают минимизировать всякие контакты с Лизой, в результате чего на переменах она остается одна; при любой возможности они сплетничают у нее за спиной. На групповых занятиях никто из класса не хочет работать вместе с Лизой; никто из девочек не хочет также проводить с ней свободной время.

*Возможности выхода:*

- Учитель дает понять буллерам, что они должны прекратить все формы

притеснения и исключения Лизы из общения – как активные, так и пассивные!

- Жертву оставляют в покое, и она может спокойно заниматься на уроках.
- Для групповых занятий в классе учитель сам организует группы и следит за их работой.

## **8. Фаза мнимой резистентности к буллингу: длительный стресс (со стороны жертвы)**

*Внешне все спокойно, заметных конфликтов нет. Но у жертвы развивается хронический стресс со всеми его психосоматическими последствиями.*

Пример: У Лизы начинаются приступы повышенной потливости, когда она замечает, что ее опять обсуждают за спиной, или что никто не хочет быть с ней на переменах. Теперь к травле присоединяются и мальчики: «Убери с лица мировую скорбь! На тебя невозможно смотреть без слез!», «Эта профессорша думает, что мы не достойны ее общества!». Лиза считает, что ребята ведут себя по-детски и старается не реагировать на подобные высказывания. Но внутренне они больно ранят ее.

*Возможности выхода:*

- Жертве оказывают поддержку и сопровождение родители и специалисты (например, психологи).
- Жертва учится защищать себя адекватными способами, например, сообщая агрессорам о том, как на нее влияют их действия.
- Жертва переходит в другую школу, чтобы защититься себя.

## **9. Продвинутая фаза буллинга: исключение жертвы из сообщества**

*Буллеры преследуют теперь только одну цель: они хотят, чтобы жертва покинула их класс.*

*У буллеров теперь нет недостатка в аргументах, почему оправдано «ультимативное исключение» жертвы из класса.*

Пример: Девочки и мальчики из класса Лизы теперь хотят только одного: чтобы Лиза ушла из их школы. Они объясняют это тем, что от Лизы постоянно плохо пахнет (пот), что она никому не нравится, и что никто не хочет с ней общаться.

*Возможности выхода:*

- С привлечением внешних специалистов проводятся индивидуальные беседы с буллерами и их родителями.
- Буллеры получают письменное предупреждение от школьного руководства о недопустимости подобных действий и грозящей санкции – исключения их из школы.

## **10. Болезнь жертвы**

- Симптомы стресса перерастают в симптомы болезни.
- Эти симптомы проявляются чаще всего в свободное от школы время.
- Часто ставятся неправильные диагнозы.

Пример: Лиза все чаще просыпается с сильной головной болью, иногда она даже

возвращается домой, не дойдя до школы, - так плохо она себя чувствует. Мама идет вместе с девочкой к врачу, который выписывает ей обезболивающие препараты. Он полагает, что симптомы могут быть связаны с половым созреванием, и что они скоро пройдут. Родители Лизы замечают, однако, что в выходные или на каникулах дочь не жалуется на головную боль или повышенную усталость. Они говорят с ней об этом. Наконец-то Лиза рассказывает им о том, как сильно она страдает в классе, и что она чувствует себя «изгоем» во всей школе. Семейному врачу Лиза рассказывает, что часто просыпается среди ночи от кошмаров и иногда ей приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.

*Возможности выхода:*

- Жертва получает медицинскую и терапевтическую помощь
- Подыскиваются возможности для перехода в другую школу

**Классификация видов буллинга представлена в таблице 2.**

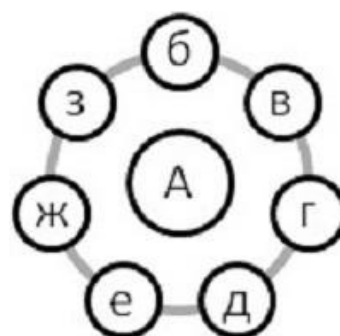
*Таблица 2. Классификация буллинга*

| <b>Вид буллинга</b> | <b>Проявление буллинга</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скрытый             | игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов                                                                                                                                                                                                    |
| Прямой              | включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие                                                                                                                                                                                                                      |
| Физический          | умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.                                                                                                                                                                                                                         |
| Сексуальный         | действия сексуального характера                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Психологический     | насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз                                                                                                                                                                                        |
|                     | преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания                                                                                                                                                                                                                       |
| Кибербуллинг        | совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении в интернете, посредством мобильной связи. Намеренное и открытое агрессивное поведение в отношении другого человека онлайн включает в себя сексуальные домогательства посредством интернета и распространение негативных сплетен |

**Буллинг может быть реализован в различных формах (таблица 3).**

*Таблица 3. Формы буллинга*

| Форма буллинга        | Проявление буллинга                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вербальный            | буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.) |
| Обидные действия      | жесты и плевки в жертву либо в ее направлении                                                                                                         |
| Запугивание           | использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо                         |
| Изоляция              | жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом                                       |
| Вымогательство        | отнимание денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть                                                                                        |
| Действия с имуществом | повреждение, воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы                                                                                          |



*Рисунок*

*1. Круг буллинга*

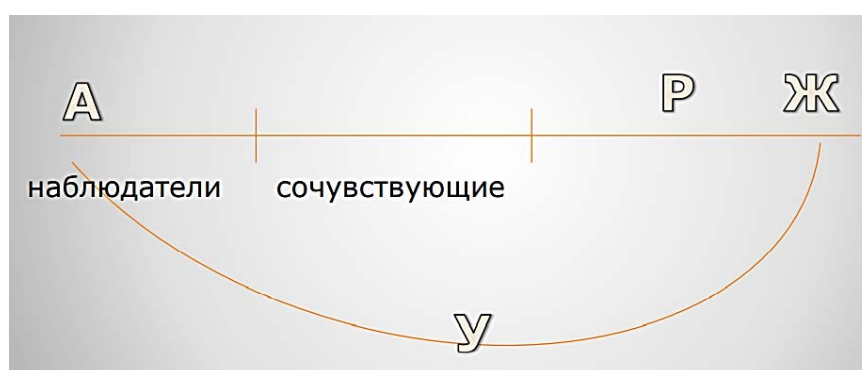
Д. Олвеус описывает обучающихся, участвующих в буллинге, или наблюдающих за ним в качестве исполнителей ролей в так называемом «круге буллинга» (рисунок и таблица 3).

Таблица 4. Распределение ролей в круге буллинга

| Роль                                  | Содержание роли                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А – ребенок-жертва                    | ученик, над которым издеваются                                                                                                                                                            |
| Б – лидирующий нападающий             | ребенок-агрессор, булли, буллер (придумывает и возглавляет издевательства)                                                                                                                |
| В – участвующие в травле              | ученики, присоединяющиеся к лидеру, последователи, приспешники                                                                                                                            |
| Г – свидетели, подкрепляющие травлю   | ученики, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим / подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят, но не включаются                              |
| Д – наблюдатели, пассивные сторонники | им нравится издеваться, но они не показывают явных признаков поддержки (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров)                                     |
| Е – безразличные наблюдатели          | не вовлекаются в процесс издевательства и не занимают определенную позицию, они могут думать: «Это не мое дело» или «Посмотрим, что случится»                                             |
| Ж – пассивные защитники               | не любят издевательства и считают, что должны помочь тому, над кем издеваются, но ничего не делают                                                                                        |
| З – активные защитники                | дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву |

Устойчивость роли ученика в структуре насилия зависит от структуры класса: чем она жестче, тем сложнее школьнику избавиться от своей роли. Закрепившиеся ролевые позиции в структуре насилия в младших классах часто сохраняются до окончания школы.

### Буллинг – это всегда система!







С точки зрения социальной психологии буллинг — сложный процесс. Круг буллинга показывает, что зрители, находящиеся в начале процесса на нейтральных или протестующих позициях, имеют свойство сдвигаться влево, в сторону буллера. Это происходит по законам психологической защиты. Переживания насилия травмируют не только жертву, но и наблюдателя. Когда помощь извне не приходит, человек защищается, отбрасывая собственно человеческие качества: сострадание, жалость. Это правило касается любого слабого человека, но ребенок имеет право быть слабым, поскольку еще не вырос. Поэтому разомкнуть круг буллинга может только взрослый.

*Причин, по которым возникает буллинг много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе.* Все это очень важно и стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Буллинг в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети — не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием буллинга.

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый обучающийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Как правило, дети и подростки, которые становятся обидчиками, — это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние

гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе, школе силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших обучающихся, удержанием всех в страхе.

**Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:**

1. Дети с более *высоким уровнем тревожности*, чем в среднем в классе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, они нередко кажутся грустными.

2. *Низкая самооценка и негативное представление о себе*. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападков и буллинга.

3. *Отсутствие друзей в классе* и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживают представление ребенка о себе как закономерном объекте буллинга.

4. Для мальчиков в определенном возрасте становится *важной физической сила*. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребенка противостоять нападкам со стороны сверстников.

5. *Особенности внешности*. Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придаться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.

6. *Особенности поведения*. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.

7. Объектами буллинга могут стать дети, принадлежащие к *этническому, национальному или религиозному меньшинству*.

8. *Нетрадиционная сексуальная ориентация* – универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по-девчачьи»).

9. *Повышенная тревожность по отношению к своему телу* («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

10. Жертвой буллинга легко может стать *чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок*, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и, кроме актуальных последствий, оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение — наиболее частые последствия буллинга. Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искаженное представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии. Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым — это основные последствия буллинга для детского коллектива.

**Самые серьезные последствия имеет травля для жертвы (таблица 5).**

*Таблица 5. Актуальные последствия для жертвы буллинга*

| <b>Нарушения</b> | <b>Проявление нарушений</b>                                                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аффективные      | снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций)           |
| Соматические     | нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д. |

|                              |                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Когнитивные                  | неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п. |
| Нарушение школьной адаптации | мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости                        |
| Поведенческие                | агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.                               |

Высокий риск суицидального поведения — одно из самых страшных последствий травли. К другим, наиболее общим последствиям буллинга, часто относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Важным моментом в работе педагогического коллектива по предотвращению буллинга в организации образования является предоставление обучающимися информации о том, что буллинг — это не игра, это форма насилия и за свои действия они несут ответственность, включая юридическую (Приложение 1. Юридическая ответственность детей за буллинг).

Англоязычные термины, называющие явление буллинг (от «булли» — бычок, задира) и моббинг (от «моб» — толпа), связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: подростковая агрессия и групповая агрессия. Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

## **2. ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА**

### **В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Проведенное в 2019 г. Казанским федеральным университетом исследование показало, что дети по 10-бальной школе оценивают уровень буллинга (травли) и агрессии в школах на 7-8 баллов, а их учителя — лишь на 3-4 балла. Для сравнения, в Швейцарии учителя дают оценку уровню травли в их школах на 8-9 баллов, а дети — лишь на 3-5 баллов. Для педагогического сообщества это означает, что необходимо менять толерантное отношение педагогов к насилию в принципе и к травле учеников, в частности.

Множественность факторов, которые могут вызывать агрессивное поведение обучающихся или педагогов, диктует необходимость разработки и принятия комплекса организационно-управленческих и информационно-просветительских мер, затрагивающих все аспекты деятельности организаций образования, и вовлечение в этот процесс всех заинтересованных сторон. (Приложение 2. Принципы работы с

проблемой буллинга; Приложение 3. Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга)

**Организационно-управленческие меры,** которые предпринимают администрация организации общего образования и ее педагогический коллектив в сотрудничестве с обучающимися, их родителями, вышестоящими и партнерскими организациями, включают:

- 1) *обеспечение безопасности помещений и территории организации образования;*
- 2) *анализ социально-психологического климата организации образования и выработку общей позиции (политики) руководства, педагогического коллектива, обучающихся и родителей в отношении насилия в школе;*
- 3) *разработку и принятие нормативных документов, правил поведения, должностных инструкций, алгоритмов действий, назначение ответственных за предотвращение, выявление и реагирование на случаи насилия;*
- 4) *создание или реформирование службы психологической поддержки организации образования и определение партнерских организаций и механизмов взаимодействия с ними для оказания помощи пострадавшим от насилия, обидчикам и свидетелям;*
- 5) *мониторинг уровня комфортности, инклюзивности и безопасности организации образования.*

**Информационно-просветительская работа** направлена на повышение осведомленности всех участников образовательных отношений о насилии и его последствиях и на обучение тому, как эффективно ему противостоять, в том числе благодаря развитию личностных и социальных (жизненных) навыков и педагогических компетенций.

Эта работа предполагает:

- изучение в рамках образовательной программы вопросов, связанных с уважением и соблюдением прав человека, гендерным равенством, принятием общечеловеческих ценностей;
- реализацию программ воспитательной деятельности, способствующих личностному развитию и нравственному становлению обучающихся, укреплению духа сотрудничества и взаимного уважения, выработке навыков эффективного общения, критического мышления и осмысления стереотипов, ненасильственного разрешения конфликтов, самозащиты, сопротивления давлению, управления эмоциями и преодоления стрессовых ситуации и др.;
- надлежащую профессиональную подготовку и обучение педагогических работников и другого персонала принципам позитивного воспитания и поддержания дисциплины, исключаяющим насильственные действия в отношении обучающихся, методам предотвращения агрессивного поведения и проявлений насилия, социально-психологическим технологиям формирования личности и различным стратегиям безопасного поведения;
- информирование родителей о проблеме насилия и оказание поддержки

родителей обучающихся, столкнувшихся с проявлением насилия.

Безопасная, доброжелательная, основанная на доверии и уважении образовательная среда, созданная благодаря вышеуказанным организационно-управленческим мерам и информационно-просветительской работе, является важнейшим условием для предотвращения насилия в организации образования.

Устойчивость такой среды определяется множеством факторов, среди которых:

1) безопасная инфраструктура помещений и территории; наличие поста охраны, обеспечение контрольно-пропускного режима и наблюдение за местами общего пользования (столовые, туалеты, коридоры, раздевалки, игровые площадки) и техническими помещениями;

2) наличие документа, регламентирующего политику организации образования по вопросам предупреждения и реагирования на случаи насилия;

3) включение положений политики организации образования в отношении насилия в устав, кодекс, правила поведения, информирование о них всех работников, обучающихся и родителей; неукоснительное соблюдение правил поведения, разработанных и принятых коллегиально;

4) наличие лиц, ответственных за обеспечение безопасности, профилактику насилия и координацию мер реагирования на его случаи, анализ эффективности этих мер и их совершенствование;

5) использование эффективных механизмов и инструментов выявления (сообщения), регистрирования и реагирования на случаи насилия. (Приложение 6-9. Формы образцов документации (заявлений о подозрении на буллинг, объяснительная и т.д.); Приложение 10. Оценка ситуации (для запроса на работу в ситуации конфликта);

6) своевременное оказание помощи участникам конфликтной ситуации силами педагогов и сотрудников служб сопровождения образовательного процесса – педагога- психолога, социального педагога и др. (Приложение 14. Рекомендации для школьных психологов; Приложение 15. Порядок работы с жертвами и обидчиками);

7) взаимодействие со службами социальной и психологической помощи, правопорядка и здравоохранения в целях профилактики насилия и оказания помощи вовлеченным в него лицам;

8) применение методов обучения и позитивного воспитания, основанных на уважении прав и достоинства человека, гендерном равенстве;

9) доброжелательный стиль общения между всеми участниками образовательных отношений, недопущение дискриминации в учебном коллективе по какому-либо признаку;

10) реализация образовательных программ и внеучебных мероприятий, способствующих формированию у обучающихся личностных и социальных (жизненных) навыков для развития и поддержания здоровых межличностных

отношений без насилия и дискриминации;

11) вовлечение обучающихся и родителей в планирование и реализацию мер по улучшению социально-психологического климата в организации образования и профилактике насилия; проведение информационно-просветительской работы;

12) формирование профессиональной готовности (обучение и поддержка) педагогического коллектива, руководства, всех работников организации образования к реагированию на случаи насилия и систематической работе по их профилактике. (Приложение 4. Разработка стратегии школы; Приложение 5. Технологии профилактики буллинга и борьбы с травлей).

Только в совокупности все эти факторы создают такую образовательную среду, в которой уменьшается вероятность возникновения насильственных отношений между участниками образовательных отношений и повышается способность эффективно предотвращать конфликтные ситуации и реагировать на них.

Позитивный социально-психологический климат в классе — это во многом заслуга классного руководителя и, в то же время, залог доверительных и уважительных отношений между педагогом и обучающимися и среди обучающихся. В дружном, сплоченном классе, где учитель подает пример уважительного отношения к каждому обучающемуся, поддерживает конструктивные отношения с другими преподавателями и не агрессивно, но твердо пресекает любые попытки насилия и издевательств, случаи насилия встречаются редко.

Каждый педагог должен своим личным примером демонстрировать негативное отношение к насилию в любых его проявлениях, вести себя так, чтобы поддерживать в классе здоровые отношения.

### **3. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА**

Одной из важных мер профилактики насилия в образовательной среде является формирование у обучающихся умений и навыков развития и поддержания здоровых межличностных отношений. Для этого в учебный план организации образования необходимо включить программы, обучающие детей навыкам управления своим поведением, уважительного отношения к сверстникам и взрослым, конструктивного разрешения конфликтов, распознавания манипуляций и сопротивления негативному влиянию, самостоятельного принятия решений. Важно, чтобы в рамках таких программ также обсуждались вопросы, связанные с сексуальным и репродуктивным здоровьем и поведением.

Подобные программы помогают обучающимся усваивать общечеловеческие ценности, учиться уважать права и достоинство человека, гендерное равенство и многообразие, формироваться как личность, повышать самоуважение и укреплять самооценку. Такие программы следует:

- разрабатывать с участием различных специалистов в области детской, подростковой психологии, педагогики, права и др.;
- составлять с учетом реальных потребностей обучающихся в информации, их возрастных особенностей и когнитивных возможностей;
- основывать на принципе целенаправленного формирования поведенческих установок, учитывающих ключевые познавательные, социально-психологические и индивидуально-личностные факторы изменения поведения.

В этих программах необходимо:

- 1) использовать ценностно-мотивационный подход, чтобы актуализировать у обучающихся ценность здоровых межличностных отношений без насилия и дискриминации;
- 2) активно вовлекать обучающихся мальчиков в обсуждение и изменение гендерных стереотипов и норм, подпитывающих гендерное насилие в отношении как девочек (женщин), так и мальчиков (мужчин);
- 3) применять интерактивные методы обучения для активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс;
- 4) учитывать влияние окружающей социальной среды, распространенные в обществе стереотипы (в том числе гендерные), социокультурные особенности и национальные традиции, существующие модели поведения взрослых, детей и подростков;
- 5) рассматривать примеры ситуаций, связанных с проявлением насилия, способы предупреждения таких ситуаций и выхода из них;
- 6) учитывать уровень профессиональной подготовки педагогов и ресурсные возможности образовательной организации.

Обучать детей и подростков противодействию насилию могут подготовленные педагоги или педагоги-психологи, которые обладают навыками эффективной коммуникации и готовы обсуждать с обучающимися различные, в том числе деликатные темы, связанные с межличностными, гендерными и сексуальными отношениями. Этим специалистам необходимо обеспечить соответствующими методическими, учебными и информационными материалами. (Приложение 23-32. Разработки занятий; Приложение 33. Пакет иллюстрационного и программного инструментария для профилактических мероприятий (подборка кинофильмов для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий, программ)

Во время проведения обучающих занятий необходимо создать психологически комфортную и безопасную обстановку, чтобы содержание обсуждений, высказываний становилось лично принятым, ценным для каждого из участников. Это достигается путем использования таких методов обучения, при которых педагог выступает в роли модератора и, не предлагая готовых решений и оценок, побуждает обучающихся к самостоятельному определению своего



отношения к различным жизненным ситуациям и выстраиванию модели своего поведения. (Приложение 20. Рекомендации ребенку, которого обижают сверстники).

Несмотря на наличие многочисленных источников информации о воспитании детей (книг, тематических журналов, отдельных публикаций и специальных сайтов в Интернете и др.), многие родители не имеют четкого представления о том, как научить своего ребенка эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, разрешать конфликтные ситуации, справляться с неудачами, быть уверенным в своих силах и успешным в достижении целей. (Приложение 17. Работа с родителями; Приложение 18, 19, 21. Памятки для родителей).

Наиболее распространенной и доступной формой взаимодействия организации образования с родителями является родительское собрание. Во время собрания, наряду с поведением обучающихся, их достижениями и пробелами в учебе, учителя могут обсудить различные вопросы, связанные с воспитанием детей, проявлением насилия в отношении детей в семье, в школе и о том, как этого не допустить, своевременно выявить симптомы неблагополучия и оказать помощь как пострадавшим (для преодоления их последствий), так и обидчикам (для изменения поведения).

Особое внимание в этих обсуждениях следует уделять гендерному насилию, которое часто не рефлексится и не воспринимается как насилие в силу доминирующих стереотипов. При возможности и необходимости классный руководитель может пригласить на родительское собрание педагога-психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка, представителей администрации и руководителя организации образования.

Кроме родительских собраний, в целях профилактики насилия можно использовать и другие формы работы с родителями. Среди них — родительско - учительская конференция, семейный клуб, конференция отцов (матерей), тренинги по проблемам воспитания детей, конкурсы на лучшего родителя или семью, совместные творческие и спортивные мероприятия (праздники, фестивали, походы, спортивные соревнования) и др.

Наряду с групповыми формами общения с родителями педагоги могут применять также и индивидуальные, такие как: консультация, беседа, телефонный разговор, посещение семьи, совместная встреча с родителями и специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом, медицинским работником, уполномоченным по правам ребенка).

В помощь родителям можно подготовить информационные материалы, например:

- сформировать тематическую библиотеку, подборку видеофильмов, нормативных документов организации образования по вопросам профилактики насилия;
- подготовить памятки по бесконфликтному общению с детьми, определению признаков насилия и издевательств над ребенком и его агрессивного поведения;

- составить буклеты с алгоритмами действий в случае нарушения прав ребенка или совершения насилия в отношении него в организации образования и контактными данными организаций, куда можно обратиться за помощью.

Родители — самые близкие к детям люди. От поведения родителей, их стиля воспитания, отношения к ребенку и окружающим многое зависит в формировании его личности и социальных навыков, в том числе навыков адаптации к коллективу сверстников и поведения в школе.

Таким образом, буллинг — травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Если вовремя не остановить насилие в организации образования, оно может стать элементом поведения детей и подростков и сопровождать их на протяжении дальнейшей жизни. В то же время каждый сотрудник организации образования, учитель, заместитель директора, директор школы обязан остановить травлю (буллинг) и внести свой вклад в дело предотвращения насилия в образовательной среде.

#### **4. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ БУЛЛИНГА**

Буллинг (травля детей сверстниками) — одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая приводит к эскалации агрессии и насилия в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, существенно увеличивает риск суицида среди подростков.

На организации образования ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующую охрану и укрепление их физического, психологического и социального здоровья.

Существуют определенные **трудности диагностики буллинга в ученическом коллективе:**

1. *Проблемы атрибуции (вследствие недостатка знаний о буллинге);*
2. *Отсутствие бдительности для распознавания ранних симптомов (вследствие неприятия этого явления всерьез);*
3. *Отсутствие у взрослых (педагогов, психологов и др.) навыков сопротивления манипулированию: буллер виртуозно изворачивается, даже будучи «пойманным за руку».*

**Типичные ошибки и заблуждения, к которым склонны люди, не понимающие сути буллинга:**

- справляйся сам, не доноси и не ябедничай;
- родители не должны вмешиваться, дабы не вырастить маменькиного сыночка;

- постарайся заслужить симпатию, попробуй подружиться с обидчиками;
- договорись с обидчиком;
- игнорируй действия буллы;
- ищи причину в себе;
- научись давать отпор.

Возможно, данные советы хороши, если речь идёт об обычном конфликте. При буллинге эти рекомендации не только не помогают, но являются вредными, поскольку поддерживают, ухудшают ситуацию травли и могут привести к трагедии в отдельных случаях.

Один из источников заблуждений – неразличение взрослыми двух явлений: конфликта и буллинга. Действия в этих случаях – принципиально различны.



*Осознавание происходящего и распознавание буллинга – это первый шаг в прекращении травли. От поведения взрослых в ситуации травли зависит, будет ли она прекращена или поддержана. Поэтому так важно учителям, психологам, родителям учиться распознавать признаки травли и отличать буллинг от конфликта.*

### С чем не следует путать буллинг

Анализируя кризисную ситуацию, необходимо четко понимать с чем приходится иметь дело – действительно имеется факт явления буллинга, или это конфликт насилия, агрессия или виктимизация. В таблице обобщены результаты сравнения понятий «агрессия», «насилие», «виктимизация» и «буллинг».

*Таблица 6: Отличительные признаки агрессии, насилия, виктимизации и буллинга (по Сандре Дайхманн)*

| Признаки                                 | Агрессия          | Насилие | Виктимизация      | Буллинг               |
|------------------------------------------|-------------------|---------|-------------------|-----------------------|
| Жертва действий выбирается               | Нет               | Да      | Да                | Да                    |
| Действия осуществляются намеренно        | Нет               | Да      | Нет               | Да                    |
| Действия направлены на определенную цель | Нет               | Да      | Да                | Да                    |
| Действия повторяются систематически      | Нет               | Нет     | Не имеет значения | Да                    |
| Действия происходят в диаде              | Не имеет значения | Часто   | Не имеет значения | Вначале да, затем нет |
| Власть распределяется                    | Не имеет          | Нет     | Не имеет          | Да                    |

|                                               |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| асимметрично                                  | значения          |                   | значения          |                   |
| Временные рамки – общая ситуация длится долго | Не имеет значения | Не имеет значения | Не имеет значения | Минимум 6 месяцев |

*Агрессия* – чрезвычайно широкое понятие, включающее в себя самые разные проявления отношения к другим: ненависть, ярость, гнев, иронию, сарказм – и, по сути, всегда выступающие как копинговая реакция на угрозу. В школе педагог должен замечать и конструктивно реагировать на эти проявления, пока они не превратились в агрессивные действия.

*Насилие* – понятие, более узкое, чем агрессия, тесно связанное с реализацией власти. Если агрессия проявляется таким образом, что человеку целенаправленно наносится физический или психологический вред, то речь идет о насилии. Тем, кто его проявляет, движет стойкое желание уничтожить, изгнать другого человека из своего мира, превратить в «ничто», обесценить или просто убрать как препятствие (то есть с экзистенциальной точки зрения насилие — это либо высокомерное желание уничтожить, лишённое эмпатии и уважения к сопротивлению, либо целенаправленное уничтожение препятствий ради фанатичной защиты ценностей).

*Виктимизация* – это феномен болезненной чувствительности отдельных личностей к ранениям в социальном взаимодействии, сопровождающейся вегетативными проявлениями (покраснением кожных покровов, слезами, тремором) и острым страданием. Сформированная прежним опытом установка ожидания нападения усиливает острое ответное страдание и блокирует ответные действия по типу «рефлекса мнимой смерти». Непереносимость громких криков, прямого обращения, шуток в свой адрес, часто воспринимаются сверстниками жертвы как своеобразная провокация с ее стороны. Реакция жертвы легко прогнозируема, поэтому лишённые эмпатии сверстники «проверяют» ее снова и снова. Вместе с тем жертва может выдать гиперреакцию на невинные и неагрессивные действия, например, на замечания, в которых саму жертву вовсе не имели в виду. Виктимизацию можно считать предварительной ступенью буллинга, но, тем не менее, она представляет собой самостоятельное явление.

Наличие в детском коллективе виктимного ребенка недостаточно, чтобы возник буллинг, все может ограничиться конфликтом, который учитель должен уметь улаживать, а виктимные дети обычно отходчивы и не агрессивны.

Т.О., не всякая агрессия является насилием. Насилие более узкое понятие, чем агрессия, агрессивное поведение часто бывает спонтанным и неконтролируемым, а насилие, как правило, осуществляется по умыслу и имеет определенную цель (например, отомстить, заставить обидчика страдать). Однако насилие не всегда является буллингом. Для того, чтобы мы могли квалифицировать его таким образом, оно должно носить характер системных, повторяющихся на протяжении месяцев

действий и быть направленным на очевидно более слабого.

*Также важно уметь отличать буллинга от конфликта.*

Конфликт – это важнейшее условие укрепления «Я» и «закаливания» характера. Без опыта разрешения конфликтов человек не формирует доверие к себе, не развивается его самооценку. Конфликты нужны и полезны, но лишь когда они разрешимы и соразмерны силам и способностям конкретного ребенка.

*Таблица 7. Отличительные признаки конфликта буллинга (по Gugel, 2007)*

| <b>Нормальные конфликты между сверстниками</b>                                                                                               | <b>Буллинг</b>                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Власть распределена равномерно между участниками, т.е., нет предводителя. Во время ссоры все говорят и действуют примерно поровну            | «Власть» распределена неравномерно                                                                                |
| Участники конфликта часто играют вместе                                                                                                      | Участники конфликта практически не играют вместе                                                                  |
| Конфликтные действия происходят время от времени                                                                                             | Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние                                                           |
| В конфликтных действиях, как правило, нет намерения причинить вред                                                                           | Действия осуществляются с намерением причинить вред                                                               |
| Конфликты не несут серьезную угрозу                                                                                                          | Буллинг представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда                              |
| Мнения и позиции сторон могут различаться, а участники не хотят причинять друг другу вред                                                    | Буллинг представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда                              |
| Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально не очень хорошо                                                                        | У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие                      |
| За поведение стоит желание что-то изменить, чтобы что-то было по-другому                                                                     | За поведение стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес                         |
| Конфликтующие стороны испытывают угрызения совести, если они сделали что-то не так (поступили несправедливо), чувствуют свою ответственность | У буллера нет угрызений совести: виноватой всегда считается жертва                                                |
| Участники конфликта прилагают усилия, чтобы разрешить проблему                                                                               | Буллер не прилагает никаких усилий для разрешения ситуации, он заинтересован в ее сохранении и продолжении травли |

В силу разных причин многие обучающиеся не сообщают о пережитом насилии или продолжающемся буллинге. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия играет наблюдательность педагогов и других сотрудников организации образования, их внимательное отношение к обучающимся и способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении (таблица 8).

*Таблица 8. Выявление и диагностика буллинга*

| Первичные признаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вторичные признаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>В школе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.</p> <p>Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.</p> <p>Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.</p> <p>Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).</p> <p>Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.</p> <p>У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).</p> | <p>Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда.</p> <p>У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.</p> <p>В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.</p> <p>Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.</p> <p>Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.</p> <p>Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.</p> <p>У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.</p> <p>Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание</p> |
| <b>Дома</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Первичные признаки</b></p> <p>Возвращается домой с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

У ребенка есть следы — синяки, порезы, царапины, или рваная одежда — которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

### **Вторичные признаки**

Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют / проводят время.

Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

Ребенка никогда не приглашают на праздники / вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти). Боится или не хочет идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.

Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.

Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

Данный список не является исчерпывающим, также как и многие из этих признаков не являются специфическими для буллинга. Тем не менее, если эти признаки усматриваются, учителю совместно с психологом необходимо выяснить их причины — доверительно и конфиденциально побеседовать с обучающимся, его родителями, друзьями и сделать это максимально тактично, чтобы своими действиями не усугубить его состояние, не нанести дополнительную травму.

Раннему выявлению признаков насилия в школе или классе способствуют диагностика межличностных и межгрупповых отношений, изучение психологического климата, по результатам которых можно обнаружить проблемные взаимоотношения, конфликтные ситуации в самом начале их формирования и своевременно их разрешить. Для этой цели рекомендуется следующие **диагностические методы и методики:**

- Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева).
- Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин).
- Определение индекса групповой сплоченности Сиишора.
- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру).
- Метод социометрии.

- *Опросник SMOB (Х. Каспер) — опросный метод диагностики фактов и рисков буллинга в школе, измеряет прямую оценку буллинга.*

- *Опросник риска буллинга (ОРБ) (А.А. Бочавер, К. Д. Хломов) — дополняет диагностику ситуации буллинга с учетом оценки индексов ситуации психологической безопасности в школьном коллективе. Опросник измеряет опосредованную оценку буллинга.*

- *Методика исследования виктимного поведения О.О. Андронниковой является стандартизированным тестом-опросником, предназначенным для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая.*

- *Проективная рисуночная методика «Человек под дождем». Авторы: Е. Романова и Т. Сытько.*

- *Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН). Авторы: сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова - В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников.*

Можно также применять экспресс-опросники с небольшим количеством открытых вопросов. Например, опросник «Обстановка в классе». Обучающихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. *Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?*
2. *Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?*
3. *Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?*
4. *Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?*
5. *Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?*

Первый, второй и четвертый вопрос данного опросника могут быть предложены ребятам для обсуждения.

Опросник «Идеальный одноклассник» также позволяет косвенно оценить взаимоотношения в классе и существующие проблемы. Обучающимся разрешается не подписывать свои работы и предлагается письменно закончить несколько предложений:

- *Я думаю, что идеальный одноклассник — это...*
- *Я думаю, что идеальная одноклассница — это...*
- *Мне неприятно, когда одноклассник...*
- *Мне неприятно, когда одноклассница...*

В целях своевременного получения информации о фактах агрессивного поведения, насилия или попыток его совершения, конфликтах, возникающих в ученической



среде и между обучающимися и работниками образовательной организации, администрация организации образования должна предусмотреть простые (и в тоже время гарантирующие безопасность и конфиденциальность) способы и средства сообщения такой информации и оповестить (устно и письменно через памятки, буклеты, вкладки в дневник и др.) об этом всех обучающихся, родителей и работников (таблица 9).

*Таблица 9. Сообщение о случаях насилия*

| <b>Лица</b>       | <b>Действия лиц</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сотрудники охраны | при фиксировании ситуаций, связанных с проявлением насилия, через видеонаблюдение или при обходе здания и прилегающих к нему территорий, а также при получении сообщений от обучающихся, родителей, педагогов или других работников, должны незамедлительно информировать руководство школы о происшествии и при необходимости вызвать милицию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Обучающиеся       | могут сообщить классному руководителю, дежурному учителю, охраннику или любому другому сотруднику о реальном или предполагаемом случае насилия устно, по телефону, СМС-сообщением (как правило, номер телефона классного руководителя доводится до сведения обучающихся и их родителей) или запиской. Классный руководитель может договориться с обучающимися об использовании каких-либо условных знаков в случае опасности и необходимости вмешательства взрослых. Такими знаками и «сигналами тревоги» могут быть определенные фразы, слова, какой-либо предмет, которые обучающиеся могут использовать, вложить в дневник (тетрадь) или положить на стол учителя. |
| Родители          | могут сообщить о факте насилия или своих опасениях, что их ребенок или другой обучающийся подвергается насилию со стороны других обучающихся или работников организации образования, классному руководителю, ответственному заместителю директора или директору школы (а при их отсутствии — дежурному учителю или администратору) при личной встрече, по телефону или электронной почте. Они также могут подать заявление на имя руководителя организации образования, обратиться в вышестоящий орган управления образованием, в правоохранительные органы и правозащитные организации.                                                                              |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Работники организации образования | должны сообщать обо всех замеченных или предполагаемых случаях насилия классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору, а при их отсутствии — дежурному учителю и администратору. Если насилие совершено или поощряется руководителем организации, работники должны обратиться в вышестоящий орган управления образованием и правоохранительные органы. |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Обучающиеся, родители и педагоги для уведомления администрации организации образования о случаях насилия могут передавать СМС - сообщения или устно информировать по нему заместителя директора, ответственного за профилактику и реагирование на насилие.

Для сбора обращений в адрес руководства организации образования, в том числе сообщений о случаях насилия, в доступном для обучающихся месте (в коридоре, вестибюле) может быть установлен «ящик доверия». Чтобы исключить попадание в него ненужной информации, всем обучающимся необходимо разъяснить его предназначение. Для младших школьников учитель может установить небольшой ящик (коробку) для сообщений в классном кабинете.

Все сообщения о предполагаемых или реальных случаях насилия, полученные от обучающихся, родителей, работников организации образования, а также анонимные сообщения регистрируются в день их получения в специальном журнале регистрации происшествий (случаев насилия) и изучаются ответственным заместителем директора, который в свою очередь информирует о них директора и организует их расследование для принятия соответствующих мер.

Таким образом, способы донесения информации о случае насилия до руководства и работников организации образования могут быть разными, но все они будут работать, только если между обучающимися, родителями и работниками установлены доверительные отношения.

## **5. ПОРЯДОК РЕАГИРОВАНИЯ НА ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА В ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Противодействие насилию в школе — непрерывный процесс, требующий от всех участников образовательных отношений четкого соблюдения принятых правил поведения, выполнения должностных обязанностей и соблюдения политики организации образования в отношении насилия.

Восприятие буллинга всерьез – главный предиктор вероятности вмешательства. Но это же косвенный параметр убеждений учителей относительно травли. Например, минимальная оценка серьезности буллинга, встречающаяся при убеждении учителей

о его нормальности (представлении о нем как о типичном школьном явлении) или же при отрицании негативных последствий школьной травли, ведет к выбору *стратегии пассивного вмешательства*: учителя позволяют детям разбираться самостоятельно, рекомендуют жертвам избегать агрессоров и предпочитают не наказывать буллеров, либо выбирают невмешательство вообще. (Приложение 12. Алгоритм действий учителя при возникновении буллинга; Приложение 13. Работа учителя с классом)

Порядок реагирования на проявления буллинга в организации образования включает ряд взаимосвязанных этапов:

1. **Прекращение насилия.** Став свидетелем издевательства, работники организации образования должны немедленно вмешаться, при необходимости призвать на помощь охранников или коллег. Главная задача — разнять стороны, прекратить насилие и, если нужно, оказать первую помощь пострадавшим. Так же должны поступить и обучающиеся — немедленно сообщить взрослым, призвать участников прекратить насилие, разнять дерущихся, если это не угрожает их безопасности.

2. **Оказание первой помощи.** До прибытия медицинского работника организации образования или при его отсутствии первую помощь пострадавшему оказывает любой работник организации образования, который при обнаружении (или подозрении на наличие) у пострадавшего травм и повреждений вызывает скорую медицинскую помощь и незамедлительно информирует о происшествии родителей обучающегося.

3. **Информирование о случае.** Об инциденте необходимо проинформировать классного руководителя (классных руководителей) участников конфликта, ответственного заместителя директора, директора организации образования, а в их отсутствие — дежурного администратора. В зависимости от ситуации, характера и последствий случая директор организации образования информирует о нем вышестоящий орган управления образованием, правоохранительные органы и местную администрацию.

4. **Разбор и регистрация случая.** Сразу же после инцидента следует поговорить по отдельности с пострадавшими, обидчиками и свидетелями. Такую беседу, как правило, проводит классный руководитель, при необходимости и возможности в ней участвует психолог организации образования. Если выявлен ранее произошедший случай насилия или регулярные издевательства, то первую беседу следует провести с пострадавшим, и лучше всего, если это сделает педагог, которому пострадавший доверяет. Затем надо поговорить с обидчиком и свидетелями. На этом этапе важно разобраться в случае, чтобы определить дальнейшую тактику работы с его участниками. Разбор случая предполагает установление:

1) *реальности факта совершения насильственных или дискриминационных действий;*

- 2) длительности и повторяемости этих действий (первый и единственный случай, повторные насильственные действия или систематические издевательства);*
- 3) характера действий и обстоятельств, при которых они происходили;*
- 4) участников действий (пострадавший, обидчик, активные последователи, свидетели, защитники);*
- 5) состояния пострадавшего;*
- 6) мотивации совершения насильственных действий, проявлений дискриминации;*
- 7) отношения свидетелей к происходящему, пострадавшему и обидчику;*
- 8) динамики происходящего, возможных последствий насилия для всех его участников и вероятной модели развития ситуации.*

В ходе разбора случая может потребоваться беседа с родителями участников. Также в разборе случаев насилия могут принимать участие психолог, социальный педагог, медицинский работник, уполномоченный по правам ребенка организации образования, а в случае серьезного происшествия — представители вышестоящего органа управления образованием, органов внутренних дел, правозащитных организаций.

**5. Помощь пострадавшему.** В первую очередь помощь и поддержка требуется обучающемуся, пострадавшему от насилия. Сразу же после инцидента классный руководитель (в его отсутствие — другой учитель или педагог-психолог) должен поговорить с пострадавшим, успокоить его, заверить в полной поддержке, обозначить свою (и организации образования в целом) позицию по неприятию насилия и договориться о времени беседы. Если обстоятельства позволяют, то беседа может состояться сразу же. Проходить она должна без посторонних лиц и без спешки, чтобы пострадавший мог выговориться.

Очень часто дети, ставшие жертвой насилия, начинают обвинять себя в случившемся и даже оправдывать обидчиков. Избавиться от комплекса вины ребенку поможет ощущение безусловной поддержки и принятия со стороны педагогов. Важно также объяснить обучающемуся, который рассказал об издевательствах над собой, что он не «предатель», не «стукач», что это нормально — обращаться за помощью, когда нет возможности справиться с ситуацией самостоятельно. Учителю следует проявлять деликатность и тактичность и не давить на обучающегося, требуя всех деталей произошедшего. Однако необходимо убедиться в правдивости рассказа, для чего можно задавать уточняющие вопросы. Важно, чтобы беседа не превратилась в допрос, а обучающийся чувствовал, что ему доверяют. Возможно, потребуется несколько бесед, пока обучающийся сможет полностью довериться учителю или педагогу-психологу и рассказать обо всех обстоятельствах произошедшего.

Пережитое насилие может отразиться на успеваемости обучающегося. Этот обстоятельство необходимо учитывать, чтобы адаптировать требования учителей к успеваемости пострадавшего в период его реабилитации.

**6. Работа с обидчиком.** После разговора с пострадавшим классному руководителю следует поговорить с обидчиком. Если их несколько, то необходимо побеседовать с каждым по очереди так, чтобы они не имели возможности общаться друг с другом и выстроить групповую защиту. После этого нужно побеседовать со всеми обидчиками вместе.

Очень важно воздержаться от спонтанных обвинений и угроз до того, как обидчик изложит свое видение ситуации. В противном случае он может отказаться что-либо говорить или начнет агрессивно защищаться, обвиняя во всем пострадавшего и обстоятельства. Если обидчик не пойман в момент совершения насильственных действий или издевательств, он может не признаваться в содеянном. Чтобы избежать препирательств, учителю следует спокойно, но уверенно заявить, что факт его участия установлен и не вызывает сомнения, что есть достаточно очевидцев среди сотрудников организации образования (ссылаться на сообщения других обучающихся нежелательно).

Задача учителя при первой беседе с обидчиком — узнать, как он воспринимает инцидент, как описывает и объясняет свое поведение и его мотивы. Во время беседы важно поддерживать зрительный контакт и внимательно следить за реакциями обидчика. Это поможет понять, какие цели в действительности преследует обидчик, чтобы соответствующим образом выстроить дальнейшую работу с ним.

Так же, как и пострадавшим от насилия, обидчикам может потребоваться помощь психолога; для выявления причин агрессивного поведения и его коррекции им может быть предложена (по согласованию с родителями) психологическая диагностика, серия индивидуальных психологических консультаций и групповых тренингов.

**7. Работа со свидетелями.** Часто насилие совершается именно при свидетелях — обидчику нужны зрители, чтобы показать себя, закрепить свой статус главного в группе. Поэтому задача классного руководителя или педагога-психолога — изменить отношение к насилию свидетелей — тех, кто с азартом (или страхом оказаться на месте пострадавшего) наблюдает над издевательствами, поддерживает обидчика или делает вид, что ничего не происходит.

Многие дети не воспринимают свои собственные действия или действия других в отношении пострадавшего как насилие. Когда они наблюдают за тем, как кто-то обзывает, толкает, трясет, прижимает к стенке другого обучающегося или отбирает у него вещи и начинает их бросать по кругу, пинать или прятать, они могут относиться к этому как к игре, развлечению, шутке. Задача учителя — четко, категорично, без нравоучения и безотносительно к личности обижаемого обозначить, что такие действия являются издевательствами и травлей и что они недопустимы. Предвосхищая или в ответ на оправдания свидетелей, учитель может сказать, что личностные особенности (физические недостатки, невысокие интеллектуальные способности, плохой характер, «никому не нравится», «ко всем пристаёт», «из-за него проиграли в игре» и др.) не могут быть причиной и оправданием издевательств и

травли. Попытки искать виноватого должны быть пресечены, поскольку задача учителя и всех участников насилия — его прекращение и восстановление нормальных здоровых отношений в классе.

**8. Завершение случая.** Случай с проявлением насилия может считаться завершённым после того, как всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости — дисциплинарные меры, обстановка в классе нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других обучающихся) не наблюдается в течение 3-4 недель. При завершении случая в форме регистрации и в журнале учета случаев насилия делается запись о принятых мерах, оказанной помощи достигнутых результатах.

Людмила Петрановская, популярный российский психолог, педагог и публицист, в методическом пособии для педагогов школ и школьных психологов «Травли NET» предложила **8 шагов к прекращению травли (буллинга) в детском коллективе:**

**1. Присвоить проблему.** Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

Кто может быть ответственным? Буллинг — болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры, то есть учитель, классный руководитель. Иногда это может быть кто-то из руководства школы, например, заместитель директора по воспитательной работе, но обычно это возможно в школах не очень большого размера, где все всех знают, и школа воспринимается как одна большая группа. В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему буллинга и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов буллинг. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами.

Часто в школах пытаются решение проблемы буллинга переложить на школьных психологов. Но психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только учитель. А психолог как раз может помочь в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы. При этом стоит работать с теми взрослыми, кто готов взять ответственность, тем, кто все валит на детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет.

Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией. Он может после преодоления травли

провести с детьми занятия для сплочивания группы. Но все это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит педагог.

**2. Назвать явление.** Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют — это называется «травля» (буллинг), насилие. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно.

Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. Игра — это когда весело ВСЕМ. И когда ВСЕ играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка — это когда весело ВСЕМ, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете — неневинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.

Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы людям нам важно быть вместе.

**3. Дать однозначную оценку буллингу (травле).** Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т.д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

**4.** Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Если нет, он прочтет нотацию, дети почувствуют фальшь и все останется как было. Поэтому хорошо бы педагогу сначала спросить себя о своем отношении к другим и непохожим.

**5. Обсуждать буллинг как проблему группы.** Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное — оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети —

зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет.

Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т.д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. «Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть — буллингом. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс». Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы», которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. «Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать». С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелителя мух» Голдинга или (лучше) «Чучело» Железникова. С младшими школьниками можно посмотреть «Гадкого утенка» Гарри Бардина.

**6. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.** Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя. Задача — вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «буллинг»: 1 балл — это «я никогда в этом не участвую», 2 балла — «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла — «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах — сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травишь. Наоборот, лучше сказать: «Как я рада, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Например, можно перечитать с детьми сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных



кур? Каков ваш выбор?»).

Этот же прием может помочь родителям осознать, что, если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли участников буллинга, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей?

**7. Сформулировать позитивные правила жизни в группе.** До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются — это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше — чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

**8. Поддержка позитивных изменений.** Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему буллинга, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удастся, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т. д. Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованное внимание от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над буллингом своим общим делом.

**9. Гармонизировать иерархию.** Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование — арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии — отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той — другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий

забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Таким образом, все зависит от позиции взрослых. От того, какие правила приняты в школе и классе — не формальные правила, написанные на стенке, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что буллинг неприемлем, он обязательно с ней справится.

У уверенного в себе взрослого с осознанной собственной моральной позицией, имеющего хороший контакт с детьми, остановить травлю занимает несколько минут. Ему достаточно, увидев буллинг в самом начале, выразить детям свое неприятие этой ситуации, и все немедленно стихнет. Если ситуация уже существует давно и запущена, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег, но результат обязательно будет.

## **6. СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ. 10 ШАГОВ**

### **1. Уделять внимание социальному климату школы**

Для того чтобы избежать распространения буллинга (травли) в организации образования, необходимо уделять внимание школьному климату и принятым в рамках школы нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против буллинга. В школе должно стать «не круто» травить кого-либо и, наоборот, «круто» помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается. В школе также должно быть принято замечать ситуации буллинга и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов школьного сообщества — учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, всех иных категорий школьных работников, напрямую не задействованных в образовательном процессе, а также, безусловно, обучающихся и их родителей.

### **2. Проводить оценку распространенности буллинга**

*Почему это важно делать?* Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в школе. Поэтому обучающихся необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашей школе мотивирует учителей, родителей, обучающихся на то, чтобы предпринимать какие-то действия. Важно понимать, где именно на территории школы происходит большая часть инцидентов, в какие моменты дня, среди обучающихся какого возраста и т.д. Все это позволяет выработать общий план действий. Повторные оценки позволяют понять, эффективны ли принятые меры.

*Как можно оценивать распространенность буллинга?*

Для обучающихся начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придется тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники

учителям, родителям и, в идеале, всем взрослым, которые работают в школе. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые даст каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространенность буллинга гораздо ниже. Из многочисленных исследований мы знаем, что дети говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

С участниками опроса, то есть с детьми, учителями, родителями, важно делиться полученными результатами опросов.

### *3. Сформировать группу активистов по координации мероприятий по противодействию буллингу.*

Действия по профилактике школьной травли станут наиболее эффективными в случае, если будут координироваться группой активистов, куда войдут представители всех категорий участников образовательного процесса школы. Например, в такую группу могут войти: представитель администрации, по одному учителю из каждого звена (начальная, средняя и старшая школа), педагог-психолог и/или социальный педагог, школьный медицинский работник, хотя бы по одному представителю из параллели от обучающихся старшей школы и родителей.

*Для чего нужна такая команда?*

- Получение и интерпретация данных, полученных из опросов.
- Планирование антибуллинговых мероприятий школы и формулирование общих правил поведения в отношении ситуаций травли.
- Предоставлять обратную связь о результатах опросов администрации, учителям, родителям и обучающимся.
- Мотивировать сотрудников, родителей и обучающихся и рассказывать о негативных последствиях буллинга и важности своевременного вмешательства.
- Помогать обучающимся справляться с потенциально опасными ситуациями.

### *4. Ввести систему отслеживания инцидентов буллинга в школе*

Для того чтобы противодействие буллингу в школе было эффективным, надо не только оценивать ее распространенность, но и документировать отдельные эпизоды. Как именно будет устроена система отслеживания, зависит от школы. Есть школы, в которых, если об инциденте буллинга становится известно, одно письменное уведомление отправляется классному руководителю, второе — уходит в кабинет директора, а третье — отправляется родителям. Другие школы ведут общую систему учета таких инцидентов, которая отслеживается администрацией.

Существует вариант отслеживания инцидентов буллинга в электронной форме (например, можно завести таблицу в общей папке на школьном сервере, к которой имели бы доступ все сотрудники).

Важно, чтобы система учета была простой, прозрачно и понятной для всех сотрудников. Не менее важно, чтобы все сотрудники были с ней хорошо знакомы, и понимали, в каких случаях они обязаны внести информацию об инциденте, если они

стали его свидетелями.

Очень хорошо, если помимо официальной процедуры отслеживания учителя могли бы устно, возможно, неформально, делиться своими наблюдениями о поведении детей. Если один учитель стал свидетелем травли между обучающимися (или у него есть подозрение, что кто-то из детей жертва буллинга), ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что агрессия действительно имеет место и нужно вмешательство.

*5. Обучать весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли.*

Весь персонал школы должен пройти обучение поведению по предотвращению и вмешательству в ситуации буллинга. Обучение должно включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда буллинг осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению. Обучение должно быть доступно всем сотрудникам школы, не только прямо осуществляющим образовательную деятельность.

*6. Установить и поддерживать школьные правила, направленные на профилактику буллинга.*

Важным моментом является, чтобы все без исключения обучающиеся школы понимали, что организации образования ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации буллинга, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается. Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет обучающимся и школьному персоналу занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Школьные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения обучающимися и родителями.

*7. Организовать «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды буллинга или их возникновение вероятно.*

Эпизоды травли часто происходят в таких местах, в которых взрослые обычно не присутствуют или ведут себя наименее бдительно. Если у вас появляется информация относительно того, в каких местах происходят эпизоды буллинга (например, на основании опросов), ищите способы обеспечить там присутствие взрослых.

*8. Вмешиваться незамедлительно и последовательно в ситуации буллинга.*

Весь персонал школы, а в идеале также родители и обучающиеся должны быть готовы вмешаться в ситуацию буллинга, если она разворачивается на их глазах.

Специальный сотрудник должен проводить последующие встречи по итогам каждого эпизода. Встречи с агрессором и жертвой должны проводиться отдельно. Школа должна информировать и подключать родителей к работе с каждым эпизодом.

*9. Уделять время профилактике буллинга, по возможности, еженедельно.*

Очень важно обсуждать с обучающимися ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 20-30 минут раз в несколько недель (например, на классном часу или когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Антибуллинговые плакаты и сообщения должны быть представлены в школе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до обучающихся.

*Что такое антибуллинговая программа школы?*

Антибуллинговая программа школы может представлять собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: обучающихся, учителей и родителей. Подобную программу следует планировать в начале года, корректировать и дополнять при необходимости в течение учебного года. На каждый следующий год программу следует обновлять. (Приложение 33. Пакет иллюстрационного и программного инструментария для профилактических мероприятий (подборка кинофильмов для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий, программ).

*10. Одной из наиболее важных стратегических задач профилактической работы является задача «перевода» свидетелей в категории «защитников» или хотя бы «возможных защитников».*

В идеальном варианте все школьное сообщество должно быть готово встать в позицию защитников в случае, если ситуация буллинга происходит на их глазах, а также быть готовым незамедлительно сообщить о ситуациях травли в случае, если об этом стало известно.

**Универсальный алгоритм действий любого члена школьного сообщества:**

Конкретные действия, которые должен быть готов осуществить ЛЮБОЙ сотрудник организации образования:

**Если буллинг ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС:**

- *Необходимо защитить жертву, т.е. остановить действия агрессора.*
- *Самое важное — обратить, в первую очередь, внимание на жертву, на то, что ребенок чувствует в данной ситуации, а не выдать дисциплинарное взыскание агрессору.*

Почему это важно?

- *Тем самым вы переключаете внимание свидетелей с действий агрессора на состояние жертвы, усиливая ее позицию.*

- *Постепенно роли меняются: те, кто изначально поддерживали буллинг, перемещаются в группу нейтральных или «против травли». Внимание к жертве не означает отсутствия последствий для агрессора, но они не являются в данном случае ключевым моментом воздействия.*

**Если у Вас ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, что какого-то конкретного ребенка травят:**

- *Сообщите Ваше предположение его/ее классному руководителю, психологической службе или инициативной группе по работе с буллингом.*
- *Если Вы общаетесь с родителями этого ребенка — сообщите свое предположение им.*
- *Собирайте информацию и передавайте ее инициативной группе.*

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЧЕМ РАНЬШЕ ПРОИЗОЙДЕТ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ТЕМ МЕНЬШЕ ВРЕДА БУДЕТ НАНЕСЕНО ЖЕРТВЕ!**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Дети-жертвы не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка, детерминирует его социальную дезадаптацию. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение — наиболее частые последствия буллинга. Дети-агрессоры чаще других попадают в криминальные истории, у них формируется искаженное представление о разрешении конфликтов и нормах социального взаимодействия в целом. Дети-наблюдатели, непосредственно не участвующие в травле, также переживают негативные эмоции: страх оказаться на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к школе, в которой возможно унижение одного человека другим.

Для учителей частыми последствиями буллинга являются конфликтные отношения с обучающимися, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди обучающихся, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни предполагает комплексную работу по преодолению и профилактике буллинга в школе.

Следует отметить, что при этом необходимо учитывать конкретную категорию обучающихся, с которой взаимодействует педагог.

Очень важной представляется работа с классом со стороны классного руководителя, поскольку **травля является не формой персональных отношений**

**между двумя детьми, а «симптомом» неблагополучия в классе.** Существуют технологии работы, направленные на трансформацию способов поведения детей в классе с деструктивных и унижающих в сторону позитивных и помогающих, основанных на сочувствии и ценности взаимовыручки. Классный руководитель может проводить занятия по сплочению классного коллектива в рамках классных часов.



ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ЗА БУЛЛИНГ (ТРАВЛЮ)

САМЫЙ  
СЛОЖНЫЙ С  
ТОЧКИ

ЗРЕНИЯ  
НАКАЗАНИЙ  
ПЕРИОД –ДО 14  
ЛЕТ.

Всю ответственность за действия детей несут родители и государственные организации, где ребенок находится. Но как заставить их эту ответственность прочувствовать?

Через представителей властей и суды.

И на всякий случай  
Статья 5.59. КоАП  
ПМР: Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.

АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ

ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

УК ПМР Статья 110.

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

УК ПМР Статья 111.

Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

УК ПМР Статья 154.

Кража

УК ПМР Статья 157.

Грабеж

УК ПМР Статья 158.

Разбой

УК ПМР Статья 159.

Вымогательство

УК ПМР Статья 163 часть

3. Умышленное уничтожение или повреждение имущества

При отягчающих обстоятельствах

УК ПМР Статья 211 часть

1. Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

УК ПМР Статья 212.

Вандализм

С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ

УК ПМР Статья 109.

Доведение до самоубийства.

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

УК ПМР Статья 109.1.

Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.

Склонение к совершению самоубийства Путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

УК ПМР Статья 126, но в ПМР она была исключена

Клевета. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

КоАП ПМР Статья 20.1.

Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

УК ПМР Статья 114.

Истязание.

Ответственность за детей несут родители. Мы учим своих детей. «Что такое хорошо, а что такое плохо» крошка-сын пришел узнавать к отцу, а не к педагогу или директору школы. Родителям пора осознать всю степень ответственности, что кроется в «шутках и шалостях» их детей



## **ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ПРОБЛЕМОЙ БУЛЛИНГА**

1. Конфиденциальность – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.
2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).
3. Отказ от обвинений кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.
4. Категорический запрет на любое насилие в организации образования («Скажи насилию нет!»). Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.
5. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).
6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.
7. Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию. Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона.

## **ТЕХНОЛОГИЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА ВЫЯВЛЕННЫЕ ЛИБО УСТАНОВЛЕННЫЕ ФАКТЫ БУЛЛИНГА**

1. При установлении факта либо подозрении на существование ситуации буллинга специалист (педагог, социальный-педагог, медицинская сестра, педагог-психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (директору, завучу по воспитательной работе) в письменном виде по форме (Приложение Форма заявления).

2. Администрация совместно с психологической службой организации образования принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования.

*Сбор информации проводится по следующим направлениям:*

1. от самого пострадавшего;
2. от возможных участников издевательств над жертвой;
3. от свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- факты, подтверждающие наличие буллинга среди сверстников (обратить внимание на признаки травли среди сверстников, описанные выше);
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга – что конкретно происходило, в каких формах;
- выражалось, кто в этом принимал участие;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- мотивация участников к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Полученную информацию специалист должен сопоставить с анамнезом жизни пострадавших детей. В анамнезе жизни особенно важными для нас станут любые данные о предшествующем негативном жизненном опыте таких детей в семье, в различных детских коллективах и среди ровесников в неформальных ситуациях, количество случаев и характер пережитого ими в прошлом насилия, в частности, буллинга. При этом учитывается вероятность оговора или ложной, ошибочной интерпретации межличностных отношений самим ребенком, равно как и отказ от обсуждения своей ситуации жертвой или диссимиляция (сокрытие) как самого факта буллинга, так и его последствий.

#### *Приложение 4*

### **РАЗРАБОТКА СТРАТЕГИИ ШКОЛЫ**

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между школьниками по классам.
2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательного процесса: обучающимися, педагогами, родителями.
3. Создание и распространение информационных материалов. Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы, направленные на работу с обучающимися:
  - Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое буллинг, какие виды травли бывают, что делать, если буллинг происходит «на моих глазах», что делать, если «я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы». (Очень важным моментом является установка на то, чтобы вмешательство в ситуации школьной травли или сообщение о них не воспринималось детьми как проявление ябедничества. Принципиальным моментом, который должны понимать и разделять как педагоги, так и дети, является, то, что вмешательство в буллинг или сообщение о ней

происходит с целью сделать жизнь одноклассника или товарища по школе лучше, а «ябедничество» преследует обратную цель – навредить кому-либо).

- Обсуждение на классных часах или уроках литературы произведений искусства, посвященных проблеме травли.
- Обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе.
- Проведение групповых занятий в рамках классных часов или занятий с психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения.
- Создание группы «управления гневом» для наиболее агрессивных обучающихся школы.
- Создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в буллинг в качестве жертвы.
- Проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

*Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для педагогов.*

- Проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями буллинга.
- Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов буллинга.
- Проведение групповых встреч для классных руководителей и психологов с целью обмена опытом работы со случаями буллинга, обмена методическими материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости.

*Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для родителей:*

- Просветительская работа на классных собраниях, посвященная информированию о буллинге, ее видах и способах вмешательства, если они видят подобное поведение на школьном дворе.
- Проведение родительских клубов на темы: «Как разговаривать с детьми о буллинге?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

Четыре направления Модели определены с учетом реального положения дел в сегодняшней школе, осмысления экспертами достижений и проблем в процессе многолетней практической работы в области противодействия буллингу.

**Информирование.** Информирование о возможностях противодействия буллингу, просвещение родительской общественности, специалистов школы по вопросам ненасильственного воспитания и обучения, распознавания ситуаций буллинга в классе на ранних этапах.

**Профилактика.** Реализация профилактических программ для школьников разного возраста и школ разного типа; программ обучения, повышения правовой культуры и профессиональной поддержки педагогов, вовлеченных в антибуллинговые программы.

**Помощь.** Обеспечение очной и дистантной профессиональной (в том числе

экстренной) помощи обучающимся, родителям и педагогам, затронутым ситуацией буллинга.

**Мониторинг.** Поддержка качества деятельности в рамках Модели через мониторинг эффективности антибуллинговой деятельности в школе (схема «Технологические блоки комплексной модели противодействия буллингу»). Внедрение Модели подразумевает распределение функций по созданию безопасной среды на общешкольном уровне и тем более — на межсекторном, развивает технологии командного взаимодействия специалистов, позволяющие выстраивать сильные межрегиональные горизонтальные связи в профессиональном и экспертном сообществе для совместного создания и продвижения эффективных и доступных для реализации подходов в профилактике буллинга.

*Схема «Технологические блоки комплексной модели противодействия буллингу»*



Приложение 5

## ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГОМ И БОРЬБЫ С ТРАВЛЕЙ

- тренинги социальных навыков;
- совместные мероприятия/выезды;
- работа в мини-группах;
- плотное сотрудничество родителей и педагогов;
- выработка правил, традиций для класса.

**Работа с классом начинается с того, что буллинг обозначается как болезнь ГРУППЫ.** Так и стоит сказать школьникам: «есть болезни, которые поражают не

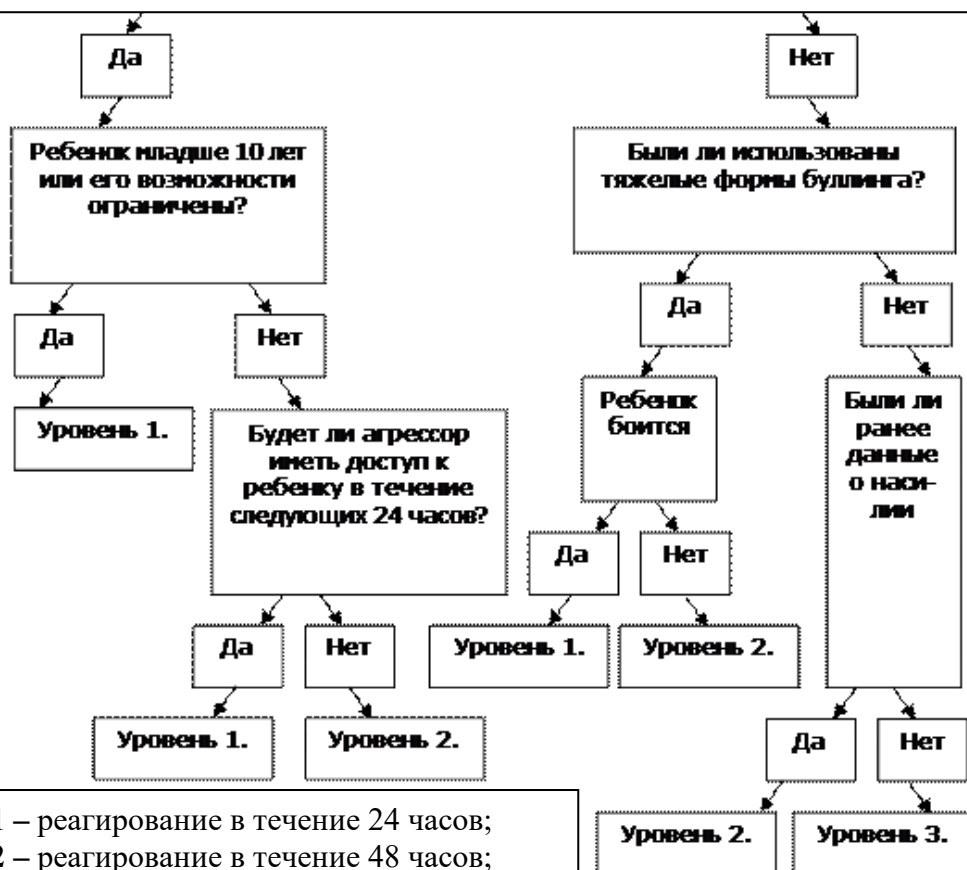
людей, а группы, классы, компании». Это позволит зачинщикам сохранить лицо и, что особенно важно, снять противопоставление «жертва–насильник–свидетель». Данная позиция крайне значима, потому что чаще всего, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к педагогу-психологу за индивидуальной консультацией.



*Работая со случаем, педагог-психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактным. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что проблема заключается не только в ребенке, но и в общегрупповом поведении. Необходима комплексная работа: индивидуальное консультирование жертвы буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Причем, как правило, в среде взрослых – родителей и педагогического коллектива – проблема называется своим именем, а среди подростков она может быть переименована в общую проблематику общения – сплочения.*

### Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга (травли)

**Присутствуют ли у жертвы признаки физического насилия (синяки, ожоги, ушибы) и требуется ли медицинская помощь**



## Алгоритм сбора информации по факту буллинга:

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева):

- *от самого пострадавшего;*
- *от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.*

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- *реальность самого буллинга;*
- *его длительность;*
- *его характер (физический, психологический, смешанный);*
- *основные проявления буллинга;*
- *участники (инициаторы и исполнители буллинга).;*
- *их мотивации к буллингу;*
- *свидетели и их отношение к происходящему;*
- *поведение жертвы (пострадавшего);*
- *динамику всего происходящего;*
- *прочие важные для диагностики обстоятельства.*

## Приложение 6

### ФОРМА ЗАЯВЛЕНИЯ О ПОДОЗРЕНИИ НА БУЛЛИНГ

Директору ОУ \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность, место работы)

#### ЗАЯВЛЕНИЕ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в \_\_\_\_\_ часов \_\_\_\_\_ минут были обнаружены (указать кем) признаки буллинга в отношении несовершеннолетнего (указать несовершеннолетнего, его местожительство, место учебы), в отношении которого неустановленными лицами (либо указать конкретных лиц, если они известны потерпевшему) были совершены действия (указать какие). Признаками, дающими основания подозревать буллинг, являются (указать конкретные признаки).

Прошу рассмотреть вопрос о привлечении к установленной законом ответственности.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_  
(должность, подпись, Ф.И.О.)

## ФОРМА ЗАЯВЛЕНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА О СЛУЧАЕ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

На имя директора

от (имя ребёнка)

Довожу до вашего сведения, что я (ФИО) число месяц, год время место, пострадал от действий (имя обидчика), описание случившегося.

Указание возможной причины и текущего эмоционального и физического состояния пострадавшего.

Число, подпись

Приложение 8

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ДЛЯ РЕБЕНКА-АГРЕССОРА.

На имя директора

от

имя ребёнка

Объяснительная

Я, ФИО, время, место, что сделал, кто пострадал, объяснение причин.

Число, подпись

Приложение 9

## Форма сообщения и расследования происшествий

Дата отчета: \_\_\_\_\_

Имя лица, сообщившего о происшествии: \_\_\_\_\_

Статус лица, сообщившего о происшествии:

\_\_\_\_\_ Обчающийся \_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_ Сотрудник \_\_\_\_\_ Родитель \_\_\_\_\_ Другое  
(уточните \_\_\_\_\_)

Дата происшествия: \_\_\_\_\_

Описание происшествия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблемное поведение: \_\_\_\_\_ Несоответствующее \_\_\_\_\_ Неприемлемый язык \_\_\_\_\_  
Кража/воровство \_\_\_\_\_ Хулиганство \_\_\_\_\_ Драка/физическая агрессия \_\_\_\_\_  
Вымогательство \_\_\_\_\_ Неуважение \_\_\_\_\_ Угрозы сверстникам или учителю \_\_\_\_\_  
Вандализм \_\_\_\_\_ Опоздание \_\_\_\_\_ Обзывание/передразнивание сверстников \_\_\_\_\_  
Другое(опишите) \_\_\_\_\_

Кто-нибудь пострадал в результате происшествия? \_\_\_\_\_Да \_\_\_\_\_Нет

Количество пострадавших? \_\_\_\_\_

Имена пострадавших? \_\_\_\_\_

Какие повреждения были получены? \_\_\_\_\_

Была ли оказана медицинская помощь пострадавшему? \_\_\_\_\_Да \_\_\_\_\_Нет

Имена детей, непосредственно участвовавших в происшествии (обведите «виновник» или «жертва»):

1. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)
2. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)
3. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)
4. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)
5. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)
6. \_\_\_\_\_ (виновник или жертва)

Имена детей, которые стали свидетелями происшествия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Имена учителей/сотрудников учреждения, ставших свидетелями происшествия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Это:

\_\_\_\_\_ разовое, однократное происшествие

\_\_\_\_\_повторяющаяся проблема

Имена учащихся, которые были непосредственно вовлечены в инцидент в качестве виновников или жертв. Для каждого ребенка, непосредственно вовлеченного в инцидент, определите степень риска: вне риска, из группы риска или из группы повышенного риска. \_\_\_\_\_



Ребенок вне риска – у ребенка ранее не наблюдалось проблемное поведение, он/ она регулярно соблюдает этические правила, установленные школой. \_\_\_\_\_

Ребенок из группы риска – ребенок с низким (нетяжелым) уровнем проблемного поведения и повторяющимся нежеланием или неспособностью следовать этическим правилам, установленным школой. \_\_\_\_\_

Ребенок из группы повышенного риска – ребенок с хулиганским, агрессивным и жестоким поведением по отношению к другим детям или школьному персоналу, а также дети с хроническим проблемным поведением и не реагирующие на вторичные вмешательства.

1. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск
2. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск
3. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск
4. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск
5. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск
6. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) вне риска (\_\_\_\_) группа риска (\_\_\_\_) повышенный риск

ФОРМА ОЦЕНКИ ПОВЕДЕНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАПОЛНЕНА НА КАЖДОГО ВЫЯВЛЕННОГО РЕБЕНКА ИЗ ГРУПП РИСКА И ПОВЫШЕННОГО РИСКА

Дополнительная информация \_\_\_\_\_

Приложение 10

## ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

### (ДЛЯ ЗАПРОСА НА РАБОТУ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА)

**1. Вопросы для оценки ситуации:** на этом этапе очень важно собрать всю историю и предысторию конфликта, отношения к ситуации других детей в классе и взрослых.

*В какой роли в ситуации конфликта обратившийся?*

*Есть ли предмет конфликта?*

Ниже приводим пример перечня вопросов по ситуации буллинга, но они также применимы к другим конфликтам:

Что конкретно произошло? Когда, где, с кем - полная картина произошедшего.

- *что предшествовало ситуации?*
- *сколько в ней участников? Составьте их психологические портрет (по мнению обкатившегося)*

Разрешим ли конфликт?

- *травят только вашего ребенка или есть еще жертвы?*
- *знают ли об этом учителя и если знают, то как реагируют?*
- *кто из учителей пользуется наибольшим уважением детей?*

Известно ли что-то о родителях жертв и виновников травли, самих агрессорах и

пострадавших:

- присутствует ли у них асоциальное поведение?
- психопатические черты?
- зависимости?
- имеют ли они привилегированное положение в обществе?
- являются ли друзьями или родственниками кого-то из учителей или администрации школы?

## **2. Важно отделить ситуации реальной травли от «игры в травлю»**

Принцип игры применим, если:

- травля воспроизводится жертвой, а роли меняются местами;
- поведение жертвы направлено на получение выгоды, например, получение эмоционального ресурса путем «пожалеть». Также выгоду имеют агрессор и спасатель, происходит так называемое «заигрывание», в ходе которого повышается уровень их значимости в глазах других или реализуется потребность во внимании;
- в конфликте прослеживаются стратегии «тихушника» или другие многоуровневые конфликты;
- могут быть использованы несколько вербальных маркеров: «да, но» (отказ от любой помощи под разными предлогами), «я хороший родитель», «я бы на его месте», «какой ужас-sss», «я просто пытаюсь вам помочь», слова-максималисты: «никогда, всегда, только я, абсолютно» и т.д.;
- у специалиста после консультации возникает ощущение истощения, неэффективности, усталости, обесценивания или наоборот сильных чувств к клиенту. Вовлекаться в такие игры - прямой путь в выгорание;
- косвенным признаком игры в травлю может быть повторяемость эпизодов в разных коллективах, а также демонстративное отрицание всех правил систем («все школы плохие», «система против ребенка» и т.д.).

Важно отметить, что существуют и такие игры, в которых для человека выйти из игры — значит потерять свою идентичность. Это очень сложно, а порой не всегда возможно. Например, родитель может видеть примеры травли даже в малейших проявлениях строгости потому, что вовлечен в игру «идеальная мать», без которой он просто не знает, как жить. Но для специалиста важно не вовлекаться в игру.

Для этого специалисту важно принять внутренне решение быть ЭФФЕКТИВНЫМ, а не хорошим и удобным.

### **Шаги по выходу из «игры в травлю»**

А) Личная проработка: на этапе консультирования важно отделить факты от эмоций и научить этому клиента. Если ситуация для него слишком заряженная, то эмоций может быть чрезмерно много и потребуется отдельная сессия для этого, при условии того, что уже в переговорном процессе с другой стороной (если он возможен)

эмоции не обсуждаются, только факты. Отделив факты (лучше всего в рамках консультации составлять два списка: факты и эмоции), важно их еще раз проанализировать и квалифицировать происходящее. Если управлять эмоциями сложно для клиента, вначале можно провести цикл упражнений на управления эмоциями.

В рамках психолог-педагогической помощи важно решить следующие задачи:

- Какую «тайную потребность» я реализую через игру?
- В каком ресурсе я нуждаюсь?
- Какая есть легальная дорога к ресурсу?

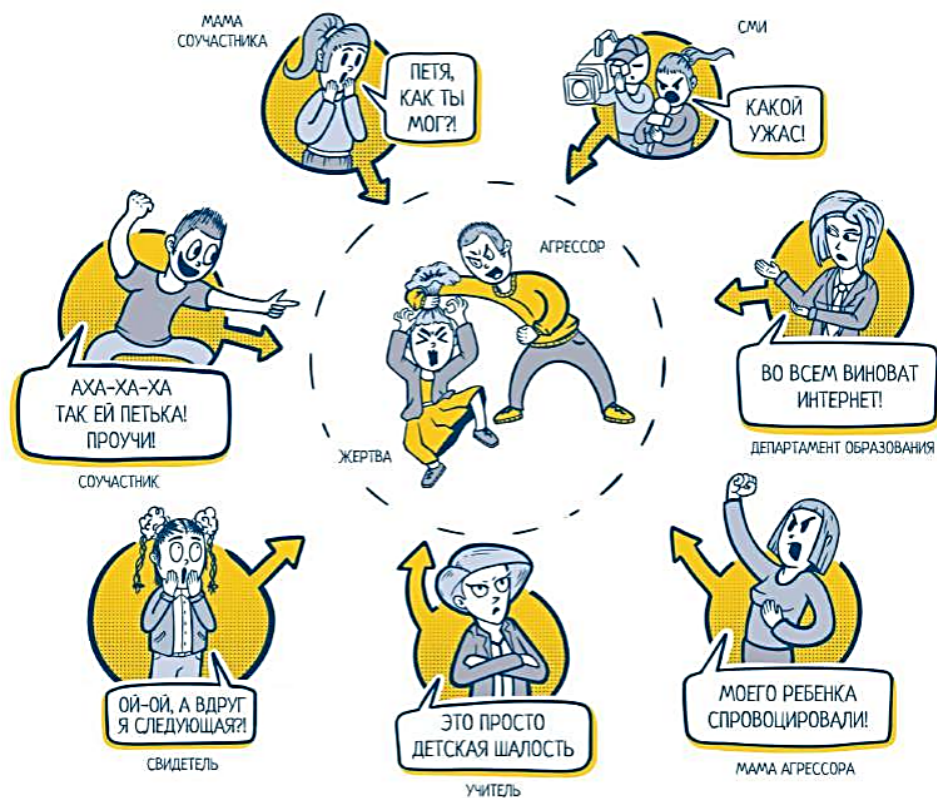
Также можно назвать условно это выходом из треугольника Карпмана в треугольник «Силы героя».

- *жертва*: «мне достаточно силы, чтобы постоять за себя, быть собой»
- *агрессор*: «мне достаточно силы, чтобы проявлять ее мирно, а не подавлять остальных»
- *спасатель*: «я могу не опекать, а дать навык осознания своей силы остальным».

Работа по выходу из игры не всегда требует личной терапии, найти ресурсы можно через введение ритуалов в жизнь коллектива, набора простых повседневных действий, изменения режима или наработки недостающих навыков с помощью обучения: как общаться, дружить, отстаивать себя и т.д. Специалисты также могут быть вовлечены в игры и в рамках профилактики рекомендуется проходить терапию супервизию, профилактировать выгорание и уметь отстаивать свои границы.



## Пример игры:



## Пример решения:



### *Б) Переговорный процесс:*

Задать в рамках переговорного процесса всем сторонам три вопроса:

- Что я САМ сделаю для решения ситуации?
- Как я вижу решение ситуации САМ?
- Как я для себя оценю результат?

В) На основе результатов переговорного процесса вырабатывается *свод правил и схемы действий для коллектива*, которые поддерживают невовлеченность в дальнейшие игры. Спектр мер выбирается также в соответствии с типом ситуации, системы и сектором светофора.

Г) *Сопровождение*. Для закрепления результата ввести шкалы мониторинга, например это могут быть «шкалы эмоций», «тайный ящик», проводимые регулярно беседы или практики конструктивного общения.

Большой ошибкой будет считать любую травлю проявлением игр, особенно если это выгодно организации образования. Трактовка истинной травли как игры не менее, и даже вероятно более опасна, чем ошибочная работа с игрой в травлю. Возможно и смешение, когда, например у детей происходит настоящая травля, а на уровне родителей - психосоциальные игры. В любом случае, специалист должен внимательно и беспристрастно проанализировать ситуацию, прежде чем разработать схему действий.

**На основе собранных данных определяется наличие/отсутствие травли и ее тип: по вектору противостояния:**

### **Горизонтальная травля**

*Агрессор и жертва в одном ранге:*

= ребенок – ребенок;

= несколько детей – один ребенок.

Наиболее частая ситуация. Это тот случай, с которым ребенок не справится сам. И чем раньше вмешаются взрослые, тем лучше, потому что буллинг всегда идет по нарастающей.

= Один ребенок (агрессор) – несколько детей.

### **Нисходящая травля**

Травля, которую ведет агрессор, обладающий высоким рангом, в отношении нижестоящих. Это более редкая ситуация, но все же довольно распространенная. Здесь надо быть достаточно осторожным в оценках и не смешивать несколько различных ситуаций:

*Строгий учитель*

- учитель может быть чрезмерно строг и требователен, но при этом не переступать границ дозволенного. Здесь выбор: повышать устойчивость обучающегося либо переходить к другому учителю;

- учитель нарушает границы, атакуя всех без разбора;
- учитель атакует конкретных детей;
- присоединение горизонтальной составляющей.

### **Восходящая травля**

Типы травли по форме противостояния:

#### **Прямой конфликт**

#### **Непрямое противостояние**

- *травля методом «тайных диверсий»;*
- *травля методом создания слухов.*

### **Виды травли**

Разные виды травли требуют разного воздействия. Иногда меры, которые применимы в одном случае, в другом – вредны.

*Травля незнания*

*Травля самозащиты*

*Травля за справедливость*

*Травля иного/инакового*

*Садистическая травля*

*Заказная травля*

После этой оценки также важно определить тип системы и подобрать действия с учетом этого.

Определите по описанию ситуации тип травли, оцените, риски и варианты решений.

*Из всех перечисленных видов травли самостоятельно ребенок может справиться только с прямым конфликтом, при условии умения постоять за себя, отдельные ситуации можно разрешить самостоятельно (не все, для этого оцените ситуацию, свои ресурсы и возможности). В не прямое противостояние нужно вмешиваться немедленно!!!*

*Приложение 11*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛ**

### **Аутсайдер (жертва буллинга)**

- Его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища. На агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет.
- Как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются проще\беднее своих сверстниц.

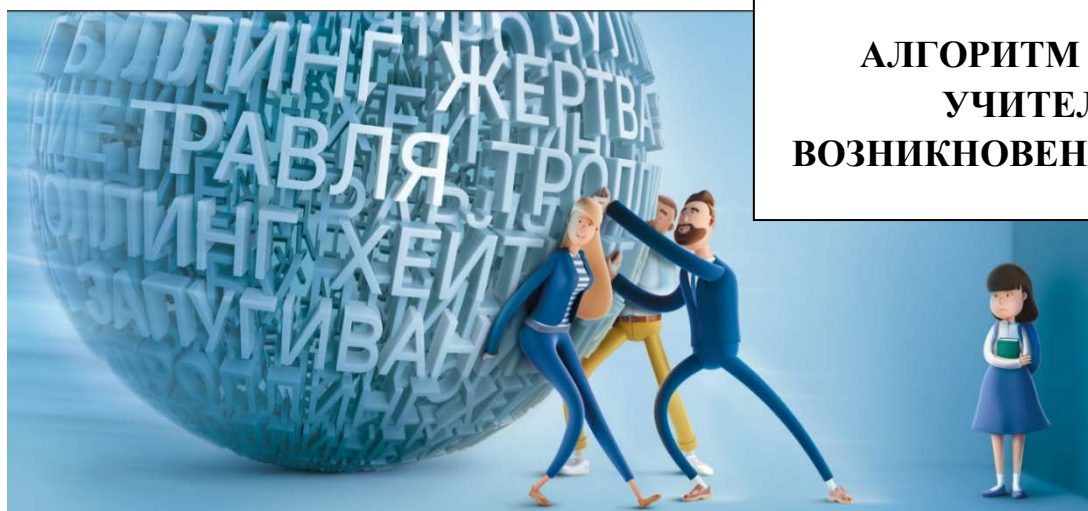


- Во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых.
- На уроках ведёт себя скрытно, боязливо. Когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии; хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками; опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу.
- Его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны.
- Во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

### **Агрессор (булли)**

1. На уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб.
2. Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним. Может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия.
3. На его поведение поступают жалобы, как от детей, так и взрослых; не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники.
4. Спекулирует на непонимании, враждебном социуме.
5. Прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов; входит в состав небольшой группы, терроризирующей класс или школу.
6. Избегает общественно полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

### *Приложение 12*



### **АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ УЧИТЕЛЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ БУЛЛИНГА**

1. Работайте в команде - сообщите о буллинге педагогу - психологу и социальному педагогу. Поставьте в известность администрацию. Создайте конфликтную комиссию.
2. Сообщите о проблеме родителям обеих сторон конфликта.
3. Установите для родителей правила взаимодействия.

4. Решайте проблему с каждым ребёнком индивидуально.

5. Действуйте по закону.

### **Ни в коем случае!!!**

1. Не принимайте ту или иную сторону конфликта.

2. Не морализируйте, не призывайте к миру.

3. Не обвиняйте, не наказывайте.

3. Не отстраняйтесь от детей-обидчиков.

4. Не «закрывайте глаза» на проблему, не надейтесь, что дети сами решат возникшую проблемы.

## *Приложение 13*

### **РАБОТА УЧИТЕЛЯ С КЛАССОМ**

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди обучающихся, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля, и буллинг приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

#### **Риски развития буллинга в коллективе:**

Репрессивная система коллективной ответственности, при которой за проступки отдельных ребят наказание несут все обучающиеся, при системном применении с высокой вероятностью может привести к буллингу. В случаях, когда руководитель сталкивает отдельные части коллектива, чтобы не дать им сплотиться против себя, развитие травли неизбежно.

#### **Неэффективные методы преодоления буллинга (что не надо делать):**

- ☐ Перекладывать всю ответственность на педагога-психолога;
- ☐ Переадресовать проблему родителям;
- ☐ Проводить единовременные и краткосрочные мероприятия, акции;
- ☐ Отправлять участников (жертву и беллера) к директору, требовать от буллера извинений;
- ☐ Рекомендовать жертве не обращать внимания.

#### **Эффективные методы включают:**

- ☐ *Влияние на агрессора извне.* После 12 лет у ребенка уже сформированы моральные убеждения, поэтому изменить их будет не так просто. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.



□ *Разговор с детьми младшего школьного возраста.* До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и собственное негативное отношение к происходящему.

□ *Привлечение авторитетного союзника.* Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

Мотивирование класса на борьбу с буллингом – это главная задача классного руководителя и команды учителей, преподающих в данном классе. Потребуются спокойствие, много терпения, твердое убеждение и решимость: «Вместе мы справимся! Мы этого не потерпим! Это должно прекратиться!»

Побуждайте ребят к тому, чтобы вместе работать над возникающими проблемами, над созданием хорошей и открытой атмосферы в классе. Особенный вклад вносит способность учителя быть примером для своих учеников.

Целесообразно создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним. Пример:

### **Правила класса**

*Мы внимательно слушаем друг друга.*

*Мы даем друг другу высказаться.*

*Мы говорим с человеком, а не о нем.*

*Мы ни о ком не говорим плохо.*

*Мы не говорим об отсутствующих.*

*Мы отказываемся от обидных прозвищ и ругательств.*

*Мы не смеемся над кем-то, если он сделал ошибку или еще чего-то не умеет.*

*Если с кем-то обращаются несправедливо, мы обращаем на это внимание и помогаем ему.*

*Мы не собираемся в группы, чтобы «дружить против» кого-то.*

*В течении одного часа/дня мы говорим друг другу только хорошее.*

Хорошую службу в случае острого буллинга может сослужить заведенная в классе *Книга жалоб и предложений*. В этом же смысле очень полезным бывает назначение учителем специального времени, когда ему можно звонить по телефону для обсуждения своих проблем. Это особенно нужно в острой фазе буллинга, когда ребята могут опасаться открыто подойти к учителю.

Регулярно (примерно раз в неделю, пусть даже в течение нескольких минут) разговаривайте с классом о хорошем, что произошло за неделю, а также о возникших проблемах. В таких беседах можно также обсудить, насколько хорошо работают

принятые в классе правила. Здесь можно вырабатывать и новые правила, а также выбирать «правило недели». Важно, чтобы на таком классном форуме взгляд был обращен преимущественно на сегодня и завтра, а не на вчера.

### **Мероприятия при обнаружении конкретного случая буллинга:**

- Осторожные и аккуратные действия по защите жертвы буллинга. Выравнивание сил. Учитель показывает классу, что уважает тех, кто оказался в слабом положении, в особенности тогда, когда класс не проявляет к этому человеку уважения и не признает его. Учитель никогда не критикует подвергающегося буллингу обучающегося в присутствии других ребят. При необходимости учитель ищет с ним контакт на переменах, чтобы поговорить с глазу на глаз. В классе учитель вселяет в него мужество, поскольку мужество – это первое, что пытаются в нем разрушить при буллинге.
- Выстраивание структуры непосредственной поддержки как жертвы, так и буллеров. Учитель разговаривает с каждым из ребят один на один или собирает для беседы группу, состоящую из жертвы, буллеров и их друзей, обсуждая происходящее и вырабатывая для них определенные правила.

Учителям важно обращать пристальное внимание на категории обучающихся, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не менее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори не проблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападок. При выявлении в своём классе буллинга, учителю стоит поставить в известность руководство школы, школьного психолога, а также родителей учеников.

## **ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ В СЛУЧАЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НАСИЛИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

### **1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.**

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, должны иметь высокую восприимчивость к ситуациям буллинга и способность адекватно реагировать.

### **2. Занять позицию.**

Если учителю стало известно о случае буллинга или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а, по возможности, и сам булли также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

### 3. Разговор с классом.

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

### 4. Проинформировать педагогический коллектив.

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних и т.д.

### 5. Пригласить родителей для беседы.

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ними, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

### 6. Программа шефства.

Система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

*Как можно использовать силу группы, чтобы остановить социальные выгоды ученика, проявляющего буллинг-поведение?*

1. Очень полезен метод – «Ищем решения вместе», разработанный Пикасом.

- Исследования показывают, что данный подход очень эффективен в работе с подростками. Это метод, который не обвиняет обучающихся, проявляющих агрессивное поведение, и не привлекает к им внимание, а фокусируется на повышении уровня поддержки со стороны группы по отношению к обучающемуся, являющемуся объектом буллинга.

- Цель состоит в том, чтобы повысить уровень эмпатии среди обучающихся и научить их находить решения для поддержки школьника, ставшего объектом буллинга. Вот как данный метод можно применить в классе:

---

|                                                                       |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Назначьте<br/>ребенком,<br/>подвергся<br/>внимательно<br/>его.</b> | <b>встречу с<br/>который<br/>буллингу, и<br/>выслушайте</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Попытайтесь получить информацию о том, что с ним происходит и как это влияет на его жизнь. Дайте возможность изложить на бумаге свои мысли о ситуации буллинга. Важно не упоминать имя одноклассника или одноклассников, которые над ним издевались. Раскрытие их имен содействует сохранению буллинг-поведения. Те, кто нападал, будут разгневаны, за то, что их выявили и найдут новые способы отомстить |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Устно оцените смелость ребенка, подвергшегося буллингу, за то, что он открылся перед вами.</b></p>                                                                                                                      | <p>Помните, что говорить о буллинге – непростая задача. Многие дети предпочитают молчать о своих страданиях или, самое большое что они делают – это признаются своим друзьям. Вы можете сказать: «Я ценю, что ты рассказал мне, что с тобой происходит и как ты чувствуешь себя в школе! Теперь мы можем что-то сделать, чтобы исправить ситуацию. Никто не заслуживает того, чтобы пройти через это».</p> |
| <p><b>Организуйте групповое обсуждение со всем классом, на котором будут присутствовать и те, кто совершил агрессию</b></p>                                                                                                   | <p>Цель этой групповой встречи – ознакомить одноклассников с историей страданий их одноклассника(цы), ставшего целью буллинга, не раскрывая имен агрессоров</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Дайте обучающемуся возможность выбрать самому, поделиться ли с одноклассниками личной историей или сделать это самому в качестве учителя в его отсутствие</b></p>                                                       | <p>Иногда подростки слишком напуганы и стыдятся рассказывать своим одноклассникам о том, что с ними происходит</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Расскажите обучающимся вашего класса (одноклассникам ребенка, который подвергся буллингу) историю, которой с вами поделились, не обращаясь конкретно к обучающемуся / обучающимся, проявившим буллинг-поведение</b></p> | <p>Даже если вы знаете, кто проявлял поведение унижающее достоинство другого, важно не упоминать конкретных имен. Если вы сосредоточитесь на обучающихся, проявляющих буллинг-поведение, раскрывая их имена перед всеми, вы содействуете буллингу в будущем. Агрессоры будут разгневаны и найдут новые способы отомстить.</p>                                                                              |
| <p><b>Попросите одноклассников подумать о том, как каждый может помочь исправить ситуацию ребенка, подвергшегося буллингу</b></p>                                                                                             | <p>Например: «Мне нужна ваша помощь. Я очень переживаю за этого обучающегося. Он долгое время был очень несчастен, больше не может скрывать свою боль и пришел поговорить со мной. Я обращаюсь к вам, потому что вместе мы можем что-то сделать, чтобы помочь ему. Он думает, что никому в классе не нравится и никто не хочет быть рядом с ним. Этот мальчик (эта девочка) ...»</p>                       |
| <p><b>Назначьте кого-нибудь, кто бы прочитал письмо, в</b></p>                                                                                                                                                                | <p>Прежде проверьте, нет ли в письменном сообщении информации о тех, кто инициировал</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

---

котором он сообщает о своих страданиях. Прежде проверьте, нет ли в письменном сообщении информации о тех, кто инициировал буллинг

буллинг.

Например: «Каждое утро, просыпаясь, меня тошнит и болит живот. Я хочу, чтобы со мной что-то случилось, и я не дошел до школы. По мере приближения к школе мое сердце начинает колотиться. Я устал слышать ужасные вещи о себе каждый день. Но хуже всего то, что никто не вмешивается и не говорит другим остановиться. Ночью я не сплю и думаю о том, что они говорили обо мне сегодня. Когда наконец засыпаю, мне снится, что я нахожусь во дворе школы и все дети говорят про меня гадости и смеются, указывая на меня. Много раз я просыпаюсь и плачу, пока не рассветет. Лежу в постели в темноте и молюсь, чтобы со мной что-нибудь случилось, чтобы я больше не пошел в школу»

---

Попросите обучающихся подумать, как они могут помочь своему однокласснику(це), который страдает.

«Теперь, когда вы знаете, что он чувствует, чем вы можете ему помочь?»

Организуйте новую индивидуальную встречу с ребенком, над которой издеваются, и встречу с классом через неделю, чтобы проконтролировать выполнение решений, предложенных одноклассниками, и обсудить возможные проблемы.

Наблюдайте в течение месяца за поведением обучающихся, чтобы определить, как развивается ситуация.

### **План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:**

1. *Прямота.* Называем проблему своим именем — это буллинг (травля), гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что буллинг — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.
2. *Смена ролей.* Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.
3. *Введение новых правил поведения и ответственность.* Предложите альфам,

инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.

4. *Помощь специалиста.* Пригласите педагога-психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

## **НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ РАБОТА УЧИТЕЛЯ С ОБИДЧИКАМИ**

### **Принципы работы:**

1. «Разделяй и властвуй» – работа по разоблачению обидчиков должна проходить в индивидуальной форме.
2. Не использовать лишь наказание – злоупотребление наказанием усиливает групповую солидарность обидчиков.
3. В работе с обидчиком использовать силу конфронтации класса.

### **Действия:**

- 1) переговорить отдельно с каждым членом группы обидчиков и получить от каждого письменное изложение инцидента; сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- 2) объяснить каждому члену группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное; постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- 3) собрать всю девиантную группу и предложить каждому ее члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе; подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»;
- 4) поговорить с родителями детей, участников девиантной группы, показать им письменные объяснения ребят; известить о решении, принятом школьным сообществом по данному случаю;
- 5) вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами.

## **НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ РАБОТА УЧИТЕЛЯ С ПОСТРАДАВШИМ РЕБЕНКОМ:**

1. Переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой. Сказать ему: «Я тебе верю»; «Мне жаль, что с тобой это случилось»; «Это не твоя вина»; «Хорошо, что ты мне об этом сказал»; «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».
2. Подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым; оказать поддержку, конкретную помощь.

3. Объяснить ребенку свою роль и роль специалистов, способных оказать ему поддержку (социальный педагог, педагог-психолог и т.д.).
4. Предложить ребенку письменно изложить все случившееся.
5. Обучить ребенка методам психологической защиты.

*Приложение 14*

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Педагог-психолог со своей стороны, включаясь в работу с ситуацией буллинга, при необходимости осуществляет диагностическую и психокоррекционную работу с обучающимися. **Основные мишени такой работы:**

- *диагностика и коррекция агрессии, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, развитие морально-нравственного сознания «преследователей»;*
- *развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, коррекция самооценки у детей, ставших объектом травли;*
- *усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе.*

В зависимости от занимаемой обучающимся позиции в ситуации буллинга «жертва», «обидчик» или «свидетель» педагог-психолог проводит диагностику и коррекцию отклонений в эмоциональной сфере, развивает стрессоустойчивость и коммуникативные навыки, навыки принятия ответственности за собственное поведение. Педагог-психолог совместно с социальным педагогом оказывает психологическую и социальную поддержку, способствует укреплению позитивной самооценки, снижению асоциального поведения подростка.

Основные способы диагностики вовлеченности в травлю конкретного обучающегося, а также распространенности буллинга в школе:

- 1) анкетирование;*
- 2) личная беседа с обучающимся;*
- 3) наблюдение за деятельностью обучающегося.*

Работая в школе с подростками, нельзя исключать также ряд мероприятий с педагогами и администрацией школы, родителями.

Осуществляя психологическую деятельность с разными категориями лиц, вовлеченных в ситуации школьной травли, можно дополнительно снизить количество случаев буллинга. Работая со взрослыми, педагогу-психологу следует обратить внимание на просветительскую деятельность, т.к. те знания о буллинге, которые есть в житейском знании, не всегда совпадают с научными положениями, а порой действия взрослых только осложняют ситуацию.

В качестве примеров работы со взрослыми можно обозначить следующее:

- а) личные беседы с родителями жертвы и агрессора;*
- б) краткие лекции или мастер-классы для педагогического состава о том, что такое буллинг и как действовать в подобных ситуациях;*

в) *дискуссионные встречи для заинтересованных взрослых о проблеме школьной травле;*

г) *организация рабочей группы с включением всех категорий взрослых (администрация, педагоги, родители) для прорабатывания единой общешкольной стратегии по противодействию школьной травле и т.д.*

При использовании методов опроса нужно заранее принять решение о том, будет ли опросник направлен на получение информации только о вовлеченности ребенка в травлю, либо же с его помощью будут собираться какие-то дополнительные сведения.

Целесообразной представляется структура опросника, при которой в ней присутствуют вопросы, касающиеся различных типов буллинга: физического, вербального, социального, а также кибербуллинга.

*Примеры подобных вопросов:*

а) Тебя били, угрожали тебе, отбирали или портили твои вещи (физический буллинг).

б) Тебя обзывали, ставили перед всеми в смешное положение, говорили плохие вещи о твоей внешности, семье, успехах в учебе и т.д. (вербальный буллинг).

в) С тобой не хотели общаться, не брали с собой на прогулки, распускали о тебе слухи, которые могли быть неправдой (социальный буллинг).

г) Ты получал в соцсетях, по электронной почте, в Интернете угрожающие или оскорбительные сообщения, фото и видео с твоим участием без разрешения были выложены в сеть (кибербуллинг).

Целесообразно включить в опросник пункты, отражающие, был ли ребенок жертвой в подобных ситуациях, наблюдал их или же являлся инициатором.

Необходимо определить, за какой временной промежуток будет оцениваться опыт вовлеченности в буллинг (универсальным представляется предложение дать ребенку оценку своего столкновения с травлей за прошедшую неделю или месяц, не включая каникулы).

По опыту исследований школьной травли представляется важным включение в опросник определения буллинга, предваряющего акцию с вопросами.

Приведем пример такого определения: «В школе порой случается так, что кто-то более сильный нападает на того, кому сложно себя защитить; делает это специально и много раз. Такое поведение часто называют буллингом (травлей). Про обучающегося можно сказать, что его травят, если другой обучающийся (или несколько других обучающихся) ведут себя так: говорят о нем плохие и обидные вещи, выставляют на посмешище, обзывают его, полностью игнорируют его или исключают из компании, в которой сами общаются, бьют, пинают, толкают, запирают в комнате, угрожают ему, врут про него или распускают сплетни, стараются сделать так, чтобы другие его не любили. Но! Мы не называем травлей ситуацию, когда силы нападающего и того, на кого напали, равны (например, когда два друга поругались друг с другом и сделали вид, что дерутся), и это делается в рамках игры или шутки».



Помимо этого, в опросник можно включить пункты про то, насколько комфортно и безопасно обучающийся чувствует себя в школе, легко ли ему находить контакт с учителями, считает ли он, что система школьных правил справедлива и имеет одинаковые последствия для всех обучающихся, относятся ли взрослые и дети к школе с уважением.

Словом, получить на основании проведенного опроса показатели школьного климата, который, как показывают исследования, сильно влияет на распространенность буллинга в организации образования.

Также полезным может быть включение в опрос пунктов, отражающих текущий уровень агрессивности детей, для этого может быть использован, например, опросник Басса-Дарки.

Когда детям предлагается для заполнения опросник, нужно сопроводить это короткой инструкцией, которая может звучать следующим образом:

«Мы хотим узнать, что происходит с обучающимися в нашей школе. В анкете, которую мы просим вас заполнить, есть разные варианты того, что могло случиться с вами или кем-то из ваших одноклассников за прошедшую неделю».

Нужно прочесть первый пункт вслух и показать, каким образом опросник заполняется. Детям в начальной школе может понадобиться дополнительная помощь.

Важно, чтобы дети работали индивидуально и не подглядывали за ответами соседа. Дискуссии во время проведения анкетирования недопустимы. Важно дать каждому из обучающихся максимальную приватность на время опроса.

Анонимный опрос снижает социальную желательность ответов, которые дают испытуемые, но при этом не дает возможности узнать о вовлеченности в буллинг конкретного ребенка.

Возможным решением может быть проведение с обучающимися (относительно которых есть подозрение, что они могут быть жертвами или инициаторами буллинга) индивидуальной *беседы-интервью*.

При проведении интервью важно помнить, что отношения между интервьюером и обучающимся могут влиять на честность ответов. Проводиться оно должно в тихом месте, где никто не потревожит интервьюера и обучающегося. На дверь кабинета педагога-психолога, например, можно для этого повесить табличку «Спасибо, что не мешаете. Идет работа».

Когда обучающийся заходит в кабинет, его нужно тепло поприветствовать и постараться сделать так, чтобы он чувствовал себя по возможности не напряженно. Важно объяснить цель интервью и его содержание. Будьте готовы к тому, что какую-то часть встречи придется уделить консультированию. Не заставляйте обучающегося повторять клички, которыми его наградили обидчики, или пересказывать в деталях сплетни, которые о нем распускали.

Заканчивать интервью нужно на позитивной ноте.

*Оценка безопасных и небезопасных мест в школе.*

Обучающимся можно предложить план школы (как поэтажный, так и включающий прилегающие территории). Далее их нужно попросить отметить места, где буллинг происходит чаще, или где они не чувствуют себя в безопасности.

Другой вариант – сделать фотографии разных мест в школе и на ее территории, распечатать их и повесить на доску. Под каждой фотографией можно разместить два конверта, один – с улыбающимся лицом, другой – с грустным. Каждого обучающегося просят положить «фишку» в один из конвертов. Прямой подсчет фишек для каждого из мест позволит понять, насколько часто там происходит травля.

*Как определить, кто в классе является инициатором буллинга?*

Каждому из обучающихся дается лист бумаги. На нем просят написать имена трех девочек и трех мальчиков из класса, у которых:

- много друзей
- которым нравится быть в школе;
- к которым часто пристают другие обучающиеся;
- которые часто пристают к другим обучающимся.

Один и тот же человек может упоминаться несколько раз.

Необходимо обратить внимание на обучающихся, которые чаще других упоминаются в последних двух пунктах. Вероятнее всего, именно они вовлечены в буллинг.

*Приложение 15*

## **ПОРЯДОК РАБОТЫ С ЖЕРТВАМИ И ОБИДЧИКАМИ**

**1) проведение беседы отдельно с каждым ребенком, пострадавшим от буллинга.** *Важно задокументировать беседу с ребенком любым доступным способом (протокол, запись на диктофон и т.д.).*

**Рекомендации по проведению интервью с детьми – участниками буллинга:**

- Используйте открытые вопросы, избегайте вопросов, на которые можно дать односложный ответ;
- Если ребенок говорит фрагментарно, недостаточно подробно, можно возвращаться к тому или иному эпизоду отдельно. При этом надо избегать концентрации на самых травматических моментах;
- Дайте ребенку эмоционально отреагировать произошедшее;
- Используйте простые слова, избегайте специальных терминов, грамматически сложных вопросов;
- Избегайте вопросов «почему?»;
- Вместо местоимений используйте имена собственные и названия мест;
- Свяжите вопросы относительно времени с конкретными событиями и занятиями ребенка;
- При опросе по поводу сексуального насилия определите вместе с ребенком, как

он называет различные части тела. В дальнейшем в своих вопросах используйте его обозначения.

С дошкольниками и младшими школьниками можно использовать рисуночные техники. При этом не следует интерпретировать рисунок; лучше обсудить реальные факты, задавать вопросы фактологического характера:

- *Что он (ты) сделал?*
- *Как он (ты) себя повел?*
- *Как он (ты) ответил?*
- *Что происходило дальше?*
- *Кто в этом принимал участие? Как?*

### **Этапы интервью**

- *Подготовка:* перед началом интервью необходимо собрать как можно больше информации о ситуации, ребенке и семье. Определите, кто из членов междисциплинарной команды будет проводить интервью. Подготовьте помещение. Определитесь с формой проведения интервью.

- *Налаживание контакта:* представьтесь, помогите ребенку преодолеть страх и стеснение. Например, предложите ему рассмотреть поближе игрушки, спросите, как у него настроение, как прошел день, нравится ли ему в кабинете.

- *Объяснение цели и процедуры опроса:* поговорите с ребенком о цели вашей встречи, в том числе о необходимости говорить правду, в соответствии с уровнем развития ребенка. Например, с маленькими детьми необходимо выяснить, как они понимают разницу между правдой и ложью, используя понятия «хорошо» и «плохо».

Предоставьте возможность ребенку в определенной мере контролировать интервью: просить перерыв, переспрашивать и т.п.

- *Воссоздание обстоятельств происшествия:* задайте вопросы, касающиеся обстоятельств жестокого обращения и отношения ребенка к произошедшему. Начать необходимо со свободного повествования, а когда ребенок закончит свой рассказ, нужно задать вопросы для сбора недостающей информации.

- *Завершение:* ответьте на все вопросы, возникшие у ребенка. Объясните ему, какими будут Ваши следующие шаги. Не давайте обещаний, которые не сможете сдержать.

Поблагодарите ребенка за участие вне зависимости от результатов интервью.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ПОСТРАДАВШИМ РЕБЕНКОМ**

Информация о жестоком обращении, которую необходимо собрать:

- факты насилия в отношении несовершеннолетнего и (или) пренебрежения основными нуждами ребенка со стороны родителей (законных представителей);
- продолжительность, регулярность и тяжесть жестокого обращения;

- обстоятельства выявления жестокого обращения (кто и при каких обстоятельствах обратился за помощью);
- отношение ребенка и его окружения к произошедшему;
- кто из ближайшего окружения ребенка знал о фактах жестокого обращения; если жалобы были, каков был результат, какая поддержка была оказана;
- актуальное эмоциональное и физическое состояние ребенка; считает ли ребенок, что его жизни и здоровью угрожает непосредственная опасность.

### **Вопросы интервью:**

- *Сколько времени уже длится эта ситуация?*
- *Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало/ранило?*
- *Кто в этом участвовал?*
- *Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?*
- *Какой была твоя жизнь в это время?*
- *Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?*
- *Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?*
- *Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): 0 --- 5 --- 10;*
- *Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: 0 --- 5 --- 10;*
- *Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?*
- *Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?*
- *Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?*
- *Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?*
- *Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?*

### **Если Вы – первый человек, кому ребенок рассказал о буллинге:**

- сохраняйте спокойствие;
- скажите ребенку, что Вы ему верите и, что он поступил правильно, рассказав Вам о насилии;
- выслушайте его рассказ внимательно, проявите терпение, постарайтесь сдержать свои эмоции;
- скажите ребенку, что произошедшее с ним – это не его вина;
- заверьте ребенка в том, что Вы сделаете все возможное, чтобы обеспечить его безопасность.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ-АГРЕССОРОМ

Цель проведения интервью с ребенком-агрессором - получение информации об обстоятельствах случая:

- *Что произошло?*
- *О чем ты думал, когда это делал?*
- *Что ты думаешь об этом после, сейчас?*
- *На кого повлияло то, что ты сделал? Каким образом?*
- *Как ты считаешь, что тебе необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?*
- *Как можно сделать так, чтобы подобная ситуация не повторилась?*

### **В работе с агрессором важно:**

1. Попытаться выяснить его мотив к изменениям. Что для него важно. Для чего он будет менять свое поведение.

2. Говорить о последствиях для агрессора, а не для жертвы, так как детям-агрессорам трудно сопереживать и проявлять эмпатию.

3. Задавать больше открытых вопросов (начинаются с вопросительных слов, требуют развернутого ответа, а не только «да-нет»):

- *Кто там был?*
- *Кто что делал?*
- *Как это выглядело?*
- *Что происходило?*
- *Как он (ты) себя повел?*
- *Как он (ты) ответил?*
- *Что происходило дальше?*
- *Кто в этом принимал участие? Как?*

Вместо вопроса «почему?» (заставляет ребенка оправдываться) использовать вопросы «зачем?», «чего ты хотел, когда это делал?», «с какой целью ты это делал» (проясняет мотивацию ребенка, поможет определить дальнейшие формы работы психолога с ребенком).

4. Задавать вопросы по одному, давать ребенку время на обдумывание ответа. Когда вопросов много подряд, непонятно, на какой отвечать.

5. Важно, чтобы ребенок признал, какие именно действия он совершал в отношении жертвы: «Что конкретно ты делал NN?».

Предложить ребенку письменно описать все случившееся, предпочтительно отразить это в заявлении.

2) побеседовать отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента и предшествовавших инциденту событий или подобных случаев (помнить, что буллинг – это неоднократные конфликты или столкновения, это система, серия издевательств одних детей над другими).

Для объяснения происходившего можно использовать рисуночные техники, т.е. предложить ребенку нарисовать, что конкретно происходило, кто участвовал, как это выглядело. При опросе важно уделять внимание не интерпретациям рисунка, а фактам, отраженным в рисунке.

3) объяснить каждому члену группы обидчиков, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное. Если обидчик заявил, что это была шутка, обратить его внимание при обсуждении данного случая на то, что это не смешно. Если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

4) собрать группу свидетелей и предложить каждому её члену рассказать свидетелем каких ситуаций они выступали, какова была их роль в этом, каково их отношение к происходившему, ко всем участникам буллинга.

5) составить дальнейшие планы работы со всеми участниками:

- *с жертвой – план индивидуальной реабилитации в зависимости от тяжести случая буллинга;*
- *с обидчиками – план коррекционной работы.*
- *со свидетелями - план коррекционной или реабилитационной работы, в зависимости от степени вовлеченности свидетелей в буллинг и их ролей в нем.*

План профилактических мероприятий должен быть составлен для всей группы несовершеннолетних.

6) подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами с целью предотвратить искажение информации при обсуждении подростками случая. Несовершеннолетних необходимо спросить: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?».

7) поговорить с родителями или родственниками детей-обидчиков и детей-жертв, показать им письменные объяснения ребят с целью разъяснения возможных причин и последствий такого поведения со стороны несовершеннолетних, а также информирования о формах дальнейшей работы с ним.

8) Пересмотреть ведение журнала происшествий с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами. В журнал внести отдельный раздел о случаях буллинга и регулярно обсуждать со специалистами возникающие случаи.

9) Обучить с помощью педагога-психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты.

10) Обучить с помощью педагога-психолога детей-агрессоров способам контроля над гневом.

## РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

Консультативная индивидуальная работа школьного психолога с ребенком, который стал жертвой буллинга, так же, как и любая другая, начинается со стадии установления контакта.

Сложности на данном этапе могут возникнуть из-за:

А) Неготовности ребенка говорить о происходящем. Это может быть следствием того, что:

- *он запуган агрессорами;*
- *он уверен, что будет «стукачом», если расскажет о происходящем;*
- *он думает, что вмешательство взрослых только ухудшит ситуацию.*

Б) Ребенок может находиться в шоковом состоянии, являющемся следствием психологической травматизации, которая может иметь шоковый характер (если столкновение с обидчиками было очень интенсивным и произошло недавно) или же хронический характер.

В) Ребенок может быть уверен, что сам виноват в том, что происходит, и даже ожидать наказания за свое поведение.

Основными принципами работы с ребенком на этапе становления контакта и прояснения деталей произошедшего будут следующие:

- Совладать в первую очередь с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка.
- Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии (дезориентация, трудности формулирования ответов на вопросы, «выпадение» из диалога и т.д.).
- Дать понять ребенку, что в том, что он расскажет о происходящем, нет элемента «стукачества» и «предательства» по отношению к другим участникам событий.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего – ситуации буллинга порой бывают очень унижительными.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему помочь.
- Позволить ребенку быть главным в диалоге. Возможно, он вообще захочет от вас на первых этапах только роли слушателя.
- Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется (применить техники активного слушания), и что ничего из сказанного им вас не шокирует.

- Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести.
- Не использовать по возможности закрытые вопросы, на которые ребенок может ответить односложно «да» или «нет».
- Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о буллинге в школе», «Расскажи мне, какие вещи могут случиться в нашей школе с человеком, которого травят».

*Стратегически важные моменты взаимодействия.*

- Избегайте давать советы. Помогите жертве развить такой собственный подход к решению проблемы, который она сможет применять в будущем.
- Не перебивайте.
- Постарайтесь не сидеть выше, чем ребенок.
- Сядьте немного по диагонали от ребенка: расположение лицом к лицу может восприниматься как угрожающее.
- Сохраняйте открытую позу, не скрещивайте руки и не подавайтесь сильно вперед.
- Говорите спокойным тоном, не быстро.
- Старайтесь делать ребенку как можно больше «стратегических комплиментов», например, тому, как ему удалось сохранить самообладание в трудной ситуации, быть смелым, трезво мыслить и т.д.
- Продемонстрируйте, что вы понимаете, что говорить о произошедшем тоже требует большой смелости.
- Постарайтесь уточнить, какой именно помощи ребенок ждет в ситуации, и получайте его разрешение перед тем, как осуществлять какие-то действия.

Как было неоднократно сказано выше, жертве очень трудно зачастую говорить о том, что произошло или происходит с ней. Обычно готовность говорить наступает постепенно и проходит несколько стадий, к чему педагог-психолог должен быть готов в своей работе:

- *отрицание – жертва говорит, что никакой травли не было;*
- *частичное раскрытие – говорит, что травля была, но она не жертва буллинга;*
- *признает, что она жертва, но называет это не важным;*
- *раскрытие и принятие – жертва готова говорить;*
- *готовность к решению проблемы.*

Разговор о том, как ребенок может справиться с буллингом, должен быть ориентированным на решение проблемы. Это позволяет ребенку сразу же почувствовать себя более уверенным, потому что речь почти сразу начинает идти о том, что может быть сделано прямо сейчас для улучшения ситуации.

Ориентированный на решение метод хорошо подходит для консультирования в школе, так как является краткосрочным, и даже первая встреча с ребенком может принести большую пользу.

Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес,



найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение (такие черты, увлечения, способности или мечты можно найти у любого ребенка).

После того, как, по вашему мнению, жертва будет готова говорить непосредственно о ситуации буллинга, беседа будет следовать нижеизложенным пунктам:

- *В чем заключается проблема?*
- *Как ты себя чувствуешь в связи с ней?*
- *Дать в сокращенной форме обратную связь для прояснения и для того, чтобы жертва могла почувствовать себя услышанной.*
- *Что из того, что ты пробовал (а) было успешным, хотя бы частично?*
- *Что ты еще можешь попробовать сделать?*
- *Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения?*
- *Какие будут последствия каждого из этих вариантов?*
- *Какой вариант кажется тебе наилучшим?*
- *Как ты собираешься это делать?*
- *Признать, что разговор был трудным, поблагодарить за смелость!*

### **Индивидуальная работа с инициатором буллинга.**

Инициатор буллинга зачастую нуждается в помощи не меньше, чем и ее жертва.

При этом работа с ним может быть значительно сложнее, поскольку педагог-психолог может испытывать сильные негативные эмоции в его адрес.

#### *Основные аспекты работы с инициатором буллинга:*

- прояснять для детей различия между лидерством и доминированием – можно быть лидером для других ребят, при этом не пытаясь их принизить или унижить;
- у многих агрессоров отличные коммуникативные способности и лидерские качества. Их стоит использовать во благо: они могут вести какие-то кружки, организовывать школьные события, помогать с учебой тем, кто в этом нуждается;

Важно: им стоит побольше иметь дело с теми, кто старше: им легче будет держать поведение в рамках.

- иногда причиной буллинга бывает просто - скука! Стоит подумать о том, куда могут быть направлены энергия и внимание ребенка;
- бывает, что у подростка не хватает важных социальных навыков: эмпатии, способности договариваться, справляться с негативными эмоциями. В итоге для них характерен сильный эгоцентризм и неумение распознавать нужды окружающих.

Решением здесь будет тренинг эмоциональных и социальных навыков, который может проводиться как в группе, так и в индивидуальном порядке;

- бывает, что кто-то из детей с помощью такого поведения пытается завести себе друзей, не понимая, что это далеко не самый лучший способ. Часто это происходит как следствие того, что раньше ребенок был сам подвержен нападкам. Он выстроил определенную стратегию совладания (связанную с унижением других), и теперь использует ее в общении, часто нападая «первым», и думая, что это – показатель

«крутости», из-за которого другие захотят с ним общаться;

- среди агрессоров часть (малая) имеют расстройства личности, связанные с нечувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости. Может потребоваться консультация психиатра. Важность своевременной диагностики (с использованием, например, теста А.Е. Личко «Акцентуации характера»);

- буллинг может быть спровоцирован завистью или ревностью, особенно если речь идет о девочках. В данном случае нужно выявить их причину;

- часто дети нападают на тех, за кем замечают те же огрехи и ошибки («косяки»), что и за самой собой;

- у хулигана может наблюдаться недостаток уверенности в себе;

- травля – способ привлечь к себе внимание для многих детей, соответственно, нужно осваивать доступные альтернативы;

- кому-то из инициаторов буллинг может казаться забавной, веселой шуткой;

- при помощи буллинга дети могут «уводить» друзей от других обучающихся, потому что в ином случае боятся остаться в одиночестве (чаще встречается среди девочек).

## *Приложение 17*

### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Родители детей, которые стали жертвами буллинга, вынуждены сталкиваться с целым букетом негативных переживаний и тревожных мыслей.

При обращении за консультацией важно понять, что именно испытывает родитель по поводу происходящего. Одной из значимых задач педагога-психолога является нормализация переживаний родителя (естественно, избегая их обесценивания).

В рамках ограниченных временных возможностей школьного консультирования педагогу-психологу полезно вооружиться набором приемов, которые он может предложить родителям, чтобы те с их помощью поддержали своего ребенка.

Перечислим некоторые из них:

- Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.

- Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».

- Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.

- Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то

мелочи, за которые его можно было бы похвалить.

- Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.

- Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра – и взять ребенка с собой на занятия.

Как родитель может помочь ребенку укрепить самооценку.

1. Улыбаться почаще (в ситуациях, когда это уместно).

2. Говорить в позитивных формулировках и почаще говорить о будущем, не застревая в рассуждениях о прошлом.

Родители могут развернуть целую программу по укреплению уверенности ребенка в себе. Основная задача этой программы – интеграция ребенка в среду сверстников, в которой он чувствовал бы себя комфортно. В случае, если речь идет об подростке-интроверте, который и так не уверен в себе, силой отправлять его на дискотеку не самое продуктивное решение.

Хорошо начать постепенную интеграцию ребенка в общество со смешанной группы, в которой присутствуют и взрослые, и дети. Естественно, каждая семья выбирает такую группу самостоятельно, приведем возможные примеры: курсы самообороны, различные мастерские (резьба по дереву, вышивание и шитье, рисование), курсы флористики, фотография, занятия в спортивном клубе.

В таких смешанных группах у ребенка есть возможность получить направление и поддержку от взрослых, а также потренироваться в навыках самопрезентации. Так же в таких группах есть возможность обмениваться идеями и информацией, узнавая мнение других и тренируясь реагировать на него.

Взрослые обычно могут достаточно точно наблюдать ребенка со стороны и при необходимости дать необходимую обратную связь.

Тот факт, что родители находятся в группе рядом с ребенком, оказывается для него очень поддерживающим и создающим безопасную обстановку для того, чтобы пробовать новые способы взаимодействия.

После успешного освоения общения в смешанной группе можно переходить к группе сверстников. Лучше начинать с группы, объединенной фактом общего интереса к какой-то теме: это может быть фан-клуб любителей какого-то сериала, волонтерская организация, в которой задействована молодежь, помощь в работе с животными (например, в питомнике) и т.д.

Следующим этапом становится включенность в группу сверстников, в которой интенсивные социальные взаимодействия присутствуют, но при поддержке и под присмотром взрослых. В такой группе у ребенка есть возможность взаимодействовать так и столько, сколько ему комфортно. Хороший пример –подростковая психологическая группа, киноклуб и т.д. После этого ребенок готов включиться в естественную группу, возможно, уже в рамках школы, хорошо, если при этом ему

помогает кто-то старший из детей. После этого, наконец, ребенок может пробовать полностью самостоятельно выходить в такие места, как спортивный клуб или дискотека (если это допустимо для его возраста).

Важное послание, которое педагог-психолог доносит родителям: мы не можем изменить мир, но мы можем подготовить ребенка, обеспечив его наилучшими стратегиями совладания и навыками поведения и общения.

*Что не нужно говорить при общении с ребенком на тему травли:*

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе – что ты сделал? *Заменить:* давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Я иду в школу разбираться. *Заменить:* что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?

Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и поддержит, если это будет необходимо.

- Все дети так себя ведут. *Заменить:* некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями! *Заменить:* Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось? Есть что-то, что мы можем сделать?

- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь. *Заменить:* как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

*Приложение 18*

## **ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Практические рекомендации родителям пострадавшего ребенка**

1. *Обратиться за помощью к педагогу*, объяснив ребенку различие между ябедничеством, когда ты хочешь кому-то навредить, и стремлением защитить себя.

2. *Обратиться за помощью к педагогу-психологу*, желательно начать посещать тренинговые группы, в которых ребенок получил бы те социальные навыки, которые позволят ему противостоять проявлению психологического насилия.

3. *Проанализировать особенности воспитания в семье*. Именно родители должны помочь сформировать ребенку умение прогнозировать поступки других людей, умение не подставляться под провокации других людей, умение избежать унижения. Ведь на роль изгоя избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз, и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться и дальше.

### **Аутсайдер (жертва буллинга)**

- Не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно

проводит свободное время дома в полном одиночестве;

- Не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).

- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт; по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу.

- Выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные.)

- Выпрашивает или тайно крадёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков.

- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книжки, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии. Выбирает нестандартную дорогу в школу.

- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне; наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.

### Так, родителей должно насторожить, если ребенок:



постоянно находится в подавленном настроении;



регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;



его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;



в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;



он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.

Безусловно, каждый отдельный признак не может служить сигналом неблагополучия, но несколько признаков вместе — уже повод насторожиться: возможно, ребенок подвергается жестокому обращению со стороны одноклассников или более старших детей.

### **Агрессор (булли)**

- Вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается). Типичным агрессором, как правило, является ребёнок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье.
- Группируется со старшими подростками; введет себя так, будто ищет повод к ссоре.
- Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами. Злопамятен, склоне к мелким обидам вместо того, чтобы забывать их; игнорирует указания и легко раздражается.
- В раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников).
- Ребёнок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми; приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
- Имеет садистские наклонности; в мгновение ока переходит от довольства к злобе; в игре навязывает друзьям свои правила.

### **Что делать, если ваш ребёнок — буллер**

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попытается отыгаться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

**Что нужно и чего нельзя делать родителям, которые обнаружили, что их ребёнок – буллер?**

1. В первую очередь нужно найти ответы на 3 вопроса:

*Что было до ситуации буллинга?*

*Что было в ситуации буллинга?*

*Каковы последствия буллинга?*

2. Нельзя наказывать ребёнка в ответ на его агрессивные поступки в школе. Необходимо спокойно поговорить с ребёнком и объяснить, что плохо в этой ситуации для него и жертвы.

3. Необходимо связаться с классным руководителем, обсудить случай буллинга, попросить организовать встречу с классным руководителем, педагогом-психологом и родителями жертвы.

4. Нельзя занимать позицию обороны, нападать на родителей жертвы и обвинять жертву по принципу «Сам виноват».

5. Нужно принять активное участие в преодолении ситуации буллинга – организовать совместные мероприятия, события, в которых бы Ваш ребёнок и ребёнок-жертва сотрудничали и конструктивно взаимодействовали.

6. Необходимо взять на контроль взаимоотношения ребёнка в детском сообществе.

7. С помощью педагога-психолога пройти курс коррекции проявлений агрессии Вашего ребёнка.

8. Больше времени проводить вместе с ребёнком и способствовать доверительным отношениям.

9. Насыщать жизнь ребёнка полезными занятиями и событиями.

### **Практические рекомендации родителям агрессивного ребенка по коррекции агрессивных тенденций в поведении:**

1. *Спокойное отношение в случае незначительной агрессии:*

– полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);

– выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);

– позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»);

– переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»).

2. *Установление обратной связи.*

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

– констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);

– констатирующий вопрос («Ты злишься?»);

– раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);

– обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному

поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);

– апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

### 3. *Контроль над собственными негативными эмоциями.*

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует пример взаимодействия с агрессивным человеком.

### 4. *Обсуждение проступка.*

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

### 5. *Сохранение положительной репутации ребенка.*

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения.

#### **Для сохранения положительной репутации целесообразно:**

– публично – минимизировать вину подростка («Возможно, ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз говорить начистоту;

– не требовать абсолютного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;

– предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

### 6. *Демонстрация модели неагрессивного поведения.*

Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

### 7. *Снижение напряжения ситуации.*

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, – уменьшить напряжение ситуации. **Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:**

– повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

– демонстрация власти («Главный здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);



- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказание или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, ...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

**Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:**

- *нерефлексивное слушание*. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Все что нужно делать – поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- *пауза*, дающая ребенку возможность успокоиться;
- *внушение спокойствия невербальными средствами*;
- *прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов*;
- *использование юмора*;
- *признание чувств ребенка*.

### **Рекомендации для родителей**

1. Регулярно беседуйте со своим ребенком, знайте о том, как у него идут дела. Следует найти время для своего ребенка, беседовать с ним и стараться понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.
2. Стоит научить ребенка находить себе друзей среди одноклассников, общий язык с каждым обучающимся в классе; приглашать одноклассников в гости; научиться уважать мнение своих одноклассников, следует повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения.
3. Сказать ребенку, что он поступил правильно, рассказав о насилии.
4. Выслушать его рассказ внимательно, проявить терпение, постараться сдержать свои эмоции; сказать ребенку, что произошедшее с ним – это не его вина.

5. Заверить ребенка в том, что его безопасность будет обеспечена.
6. Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.
7. Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.
8. Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.
9. Вместе с ребенком нужно подумать, что могло быть причиной начала этой травли.
10. Необходимо помочь ребенку найти внутренние и внешние ресурсы в этой ситуации.
11. Сообща, вместе с ребенком разобрать варианты возможных выходов из ситуации.
12. Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.
13. Пострадавшие от школьной травли дети, как правило, нуждаются в помощи специалиста (психолога).

## Приложение 19

### Как начать разговор с ребенком

Если родители подозревают, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, обязательно нужно поговорить с ним об этом. Как можно начать подобный разговор?

*Например, ребенку можно задавать такие вопросы:*

Что делают твои одноклассники, когда начинается перемена?

Ты любишь перемены?

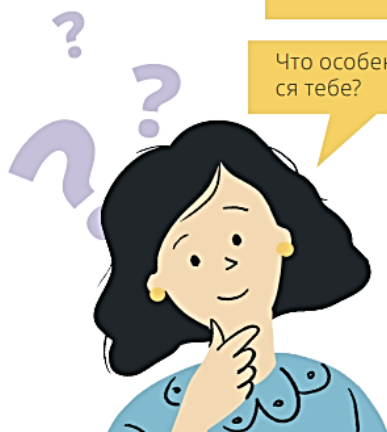
Что ты делаешь во время перемен?

С кем из одноклассников ты проводишь время на перемене?

Кто из одноклассников нравится тебе больше всего?

Кто из ребят тебе не нравится?

Что особенного он делает, почему не нравится тебе?



Ответы на эти или аналогичные вопросы помогут родителям получить картину происходящего в школе.

### **Фразы, которые помогут вам начать диалог.**

- *«Я тебе верю».* Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- *«Мне жаль, что с тобой это случилось».* Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина».* Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал».* Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».* Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

### **ЧТО НЕЛЬЗЯ говорить**

*«Ты сам виноват», «ты так себя ведёшь»,  
«ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то»  
«Не обращай внимания»  
«Дай им сдачи»  
«Что вы делаете, ему же плохо!»*

Важно задавать вопросы дружелюбно, демонстрировать ребёнку свое участие, желание помочь и готовность слушать его мнение и оценки. Напрямую об отношениях со сверстниками лучше не спрашивать.

Также необходимо избегать давления на ребенка — это будет дополнительно травмировать его и усугубит и без того неприятную ситуацию.

Если ребенок уходит от ответов, переводя разговор на другую тему, это означает, что проблемы есть, и он нуждается в поддержке. В таком случае возникает необходимость разговора с классным руководителем.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

### **При кибербуллинге помимо вышесказанного**



1. Первый важный шаг при личных оскорблениях в интернете – занести человека или всю группу людей в черный список, чтобы у них не было возможности писать.
2. Попробовать сохранить любые скриншоты переписок, которые могут доказать, что преследование действительно было.
3. Рассказать ребёнку о правилах, как вести себя в случаях подобных атак – не поддаваться на провокации, позвать кого-то из старших, которые могут в крайних ситуациях обратиться за помощью в полицию.
4. Обратиться за помощью.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РЕБЕНКУ, КОТОРОГО ОБИЖАЮТ СВЕРСТНИКИ

Самым распространенным видом насилия в детских коллективах являются оскорбления и насмешки. Если проблему не решать, то постепенно дело может дойти до откровенной травли ребенка, который станет изгоем в классе и объектом любой детской агрессии.

Взрослые (родители, учителя, психолог) должны убедить ребенка в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ему следует объяснить: счастливый, довольный собой, своей внешностью и характером, уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других.

Ребенку очень трудно поверить в то, что подобное поведение — действительно хороший и реальный выход из положения. Для убедительности можно рассказать похожую историю из собственной жизни (или из жизни знакомых и родственников), сделав акцент на своих ощущениях и на том, что помогло справиться с трудностями.

Необходимо попытаться убедить ребенка: действовать он должен сам, сказав ему, например: «Мы, конечно, не дадим тебя в обиду, но ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно. Попробуй, у тебя получится. Мы можем потренироваться, прежде чем ты сделаешь это в школе. Ты точно сможешь».

1

Знаешь, существует хороший способ справиться с обидчиками: **не показывать**, как их слова тебя задевают, **не давать понять**, что ты принимаешь их близко к сердцу.

2

Ты говоришь, что Света тебя все время дразнит, а другие девочки повторяют ее слова? Я думаю, тебе **неприятно это слышать** до такой степени, что хочется заплакать. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не дошло, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.

3

Так, давай подумаем, как же поступить. Я, конечно, могу с ними встретиться и поговорить. Но, мне кажется, **как только я уйду**, и ты останешься одна, **все начнется снова**. Как ты думаешь?

4

Попробуй сделать по-другому. В следующий раз, когда ты услышишь обидные слова в свой адрес, возьми и **громко засмейся или просто улыбнись**. Да, это нелегко. Но подумай, чего добиваются Света с подружками? Расстроить тебя. И до сих пор так и происходило.

5

А как ты думаешь, почему Свете так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым **покажешь, что все ее слова — просто глупости**, а она ведет себя не слишком умно. И другие это быстро поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти обидные слова, значит, все они — не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно.

*Если ты рискуешь стать жертвой буллинга:*

– НЕ МОЛЧИ!

– Если чьи-то слова или действия тревожат тебя, скажи кому-нибудь об этом! Гораздо лучше рассказать взрослому, которому ты доверяешь, чем оставить проблему нерешенной.

– Постарайся не оставаться в одиночестве. Будь рядом с друзьями, общайся.

– Уйди из опасного места. Найди безопасное место, где есть взрослые или друзья.

– Дыши медленно и глубоко, чтобы нормализовался пульс. Успокойся. Игнорируй того, кто нападает, обижает и унижает тебя.

– Не давай агрессору почувствовать свою власть над тобой, не показывай, что тебе страшно.

– Прояви спокойствие, уверенность в себе, стой прямо, держи голову высоко поднятой, смотри в глаза.

– Не поддавайся на провокации: покажи, что тебе скучно и неинтересно, отвечай коротко, с юмором.

Примеры: «Ну и что?», «Спасибо, что заметил мои очки», «Кому какое дело?» и т. д.

Не забывай, что ты сильный и достоин уважения. **НИКТО НЕ ВПРАВЕ УНИЖАТЬ МЕНЯ!**

### **ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ БУЛЛИНГА/ТРАВЛИ:**

– Разберись, что относится к буллингу, а что нет.

– Если ты считаешь, что это все-таки буллинг, постарайся сохранять спокойствие, быть вежливым и как можно скорее рассказать о происходящем взрослому, которому ты доверяешь.

– Скажи: «СТОП! Нельзя причинять страдание другому человеку!».

– Попробуй отвлечь агрессора, например, неожиданным вопросом: «Ты слышал, что случилось вчера?».

– Поддержи и помоги ребенку, ставшему жертвой буллинга: выслушай его, выскажи слова поддержки, окажи помощь, будь рядом на переменах, после уроков, по дороге домой.

– Не распространяй сплетни. Откажись высмеивать других и сплетничать.

#### **Что можно сделать?**



сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»



подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:  
«Не слушай, это они сдуру»



поговорить с агрессорами и сказать, что вам  
это не нравится, и если они не прекратят, вы  
расскажете взрослым



попросить учителя помочь вам справиться  
с травлей в классе

## МОИ ДЕЙСТВИЯ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ!

Прежде чем причинить зло другому человеку:

- Без промедления обратиться за помощью!
- Подумай, что бы ты чувствовал на месте ребенка, которого обижаешь.
- Найди действенные способы контролировать свой гнев. Займись спортом, участвуй в школьных и внеклассных делах и т.д.
- Есть другие способы показать свою силу, например, помочь кому-то.
- Найди настоящих друзей, которые помогут тебе раскрыться с лучшей стороны.
- Обратись за поддержкой к взрослому, которому доверяешь, он может помочь тебе управлять эмоциями и контролировать свои действия.

Пойми, что твои действия могут привести к тяжелым и непоправимым последствиям. БУЛЛИНГ ЭТО НЕ КРУТО!

## ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРАВЛИ

- 1.** Не рассказывайте о себе. Скорее всего эта информация будет потом использована против Вас. Перевернут.
- 2.** Минимизируйте общение с ними.  
Мне пора на тренировку, мне надо позвонить отцу.
- 3.** Будьте вежливы и нейтральны. Не избегайте и не вступайте в спор.
- 4.** Никогда не обсуждайте третьих лиц. Сплетни пойдут о Вас как Вы сказали про кого-то.
- 5.** Не оправдывайтесь.
- 6.** Будьте лучше каждый день.
- 7.** Учитесь юмору и техникам общения.



## ЧТО ДЕЛАТЬ



- 1.** Обратиться к родителям и учителю
  - Описать ситуацию
  - Описать, что в этой ситуации не понравилось
- 2.** Решить вместе со взрослым это травля, конфликт, преступление
- 3.** Найти решение: родителю написать заявление. Комната примирение в школе. Собрание в классе.
- 4.** Сменить школу или класс, если меры не срабатывают.

Если не удаётся решить проблему, если учителя в школе закрывают глаза на травлю, если ребёнок боится идти в школу, то смените её будет лучшим решением.



## Неправильно

- ✗** Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)
- ✗** Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)
- ✗** Угрожать («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»)
- ✗** Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- ✗** Делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться
- ✗** Плакать и жаловаться
- ✗** Бросаться в драку
- ✗** и вообще пытаться непременно все это остановить.

## Правильно

- ✓ Пожать плечами («Может, и так»)
- ✓ Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- ✓ Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- ✓ Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- ✓ Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- ✓ Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)

Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скачут-прыгают-кричат, какие-то имеют мнения и интересы. Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

Поначалу обидчики могут еще больше разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что им правда нет никакого дело ни до твоего внешнего вида, ни до твоих качеств. Им хотелось получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

Но этого может быть недостаточно. Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами.

- Если:
- 1 тебе сделали по-настоящему больно,
  - 2 намеренно сломали твою вещь,
  - 3 испортили одежду,
  - 4 отняли деньги,
  - 5 мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом,
  - 6 угрожают тебе

Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.



Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Бывает, что обидчики запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь – вообще убьем!». Не стоит им верить. Такие люди всегда связываются только с беззащитными. Достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить тебя стороной.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно – они обратятся в милицию.

## **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА**

Эта памятка поможет тебе защититься от виртуальных издевательств:

**Кибербуллинг** – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

### **Рекомендации по борьбе с кибербуллингом**

- Не бросайся в бой. Лучший способ: посоветоваться, как себя вести, и если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- Управляй своей киберрепутацией.
- Анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом.
- Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно. Соблюдай свою виртуальную честь смолоду.
- Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- Бань агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
- Твои действия, если ты свидетель кибербуллинга: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

*Приложение 21*

## **КАК ГОВОРИТЬ С УЧИТЕЛЕМ**

Классный руководитель, как правило, в курсе всего, что происходит в классе. Начать разговор с ним (с ней) можно, например, так:

— Мария Ивановна, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что происходит с моим ребенком. Мне очень хочется понять, **с чем или с кем связаны перемены в его настроении и поведении.**

— Мне стало известно, что мой ребенок подвергается насилию со стороны детей. Я хочу оградить его от этого. Чем вы мне можете помочь? **Что мы можем сделать вместе?** Как мы можем это сделать, чтобы не навредить еще больше?

— Может, вы замечали, с кем дружит мой ребенок?

— С кем из ребят у него бывают конфликты?

— Чем в основном он занимается на переменах?

— Мария Ивановна, мы составили примерный план того, что нужно сделать — с учетом пожеланий ребенка, и готовы начинать действовать уже сегодня. **Давайте обсудим ваше участие.**



## Приложение 22

### КАК У ЧИТЕЛЮ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

К сожалению, жертвами буллинга порой становятся и сами учителя.

Результаты недавно проведенного опроса почти 3000 учителей из 75 регионов РФ показали, что более половины из них сталкивались в своей работе с различными формами травли со стороны учеников. Буллинг с использованием Интернета — наиболее распространенный и доступный способ нападок на учителя, к которому сегодня часто прибегают дети. Чтобы обезопасить себя, стоит обратить внимание на следующие пункты:

#### *Профилактика*

- Не оставлять компьютер, планшет или иное устройство на своем рабочем месте в школе без пароля, когда отходите от рабочего стола.
- Установить ПИН или пароль на мобильный телефон для того, чтобы с него нельзя было быстро скопировать ваши личные документы (например, фотографии), если он, например, попадет в руки к ученикам.
- Внимательно ознакомиться с политикой конфиденциальности приложений на телефоне и социальных сетей, в которых вы зарегистрированы.
- Периодически отслеживать вашу представленность в Интернете (что о вас пишут, какую информацию можно найти). Это можно сделать, введя свои данные в строку

поискового сайта в Интернете. Обратите внимание, что поиск нужно осуществлять не только по упоминаниям в тексте, но и в видео и картинках. Помните, что вашей репутации может навредить информация о вас, которой другие люди делятся в Интернете (например, в социальной сети друзья могут отметить вас на фото, которое вы бы предпочли сохранить приватным).

- При общении в Интернете всегда важно сохранять вежливый тон.
- Обсудить с вашей семьей и друзьями, какого рода материалы, фото, информацию о вас они могут выкладывать в Интернет, а какого — нет.
- Не принимайте запросов на дружбу в соцсетях от обучающихся, в особенности тех, с которыми работаете в данный момент. Если есть большая необходимость, можно завести отдельный аккаунт для работы, с которого вы можете общаться с обучающимися, но который не будет содержать при этом личной информации.
- Для рабочей переписки используйте рабочую почту, постарайтесь не использовать для этих целей свой личный почтовый ящик.

### **Если вы стали жертвой кибербуллинга:**

- Никогда не вступайте в переписку с агрессорами.
- Сообщите администрации школы о происходящем.
- Сохраняйте свидетельства кибернападения: делайте принтскрины (снимок экрана можно сфотографировать на камеру мобильного телефона) оскорбительных сообщений, которые вы получили.
- Сообщите провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).
- Если содержание сообщений содержит в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство, возможно обращение в полицию.

## **РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ**

Приложение 23



### **Занятие «Распознавание ситуаций буллинга» (5 класс)**

Учитель начинает дискуссию с обучающимися об их восприятии значения цветов красного, зеленого, желтого; с чем они их ассоциируют, в каких ситуациях сталкиваются с ними, как они помогают или создают определенные трудности (3 - 5 мин).

#### **Занятие Светофор**

1. Обучающиеся работают индивидуально. Покажите цветные карточки и объясните вопросы, соответствующие каждому цвету. Напишите вопросы на доске или на листе бумаги. Каждый ребенок берет одну или несколько карточек каждого цвета, записывая ответы

на карточке. Никто не обязан писать свое имя на карточке. (5 мин.)

- Зеленый: когда я чувствую себя в безопасности в отношениях с одноклассниками, друзьями, сверстниками в школе?
- Желтый: когда я чувствую себя плохо или расстраиваюсь в своих отношениях с кем-либо в классе, школе?
- Красный: когда я чувствую себя очень плохо, обидно и больно в отношениях с кем-либо в классе, школе?

2. Когда обучающиеся будут готовы, соберите карточки и разделите их на цвета. Читайте вслух и раскладывайте карточки на доске по цветам. Если ответ появляется несколько раз в одном и том же цвете (например, красном), поместите его только один раз. Если он появляется на карточках разных цветов (например, у одних обучающихся в желтых, у других – в красных карточках), то разложите все карточки.

РИСКИ: важно, чтобы обучающиеся не распознали почерк своих одноклассников. В этом случае карточки не надо вывешивать, а только зачитывать вслух.

Альтернатива: если класс большой, обучающиеся могут обсуждать в 3 группах по цветам (15 мин). Каждая группа сообщит о результатах. (15 мин)

3. Групповая дискуссия по вопросам (20-25 мин):

- Как вы себя чувствовали, когда я попросил вас определить 3 ситуации?
- Было ли легче определить ситуации, в которых вы чувствуете себя в безопасности или ситуации, когда вы не чувствуете себя в безопасности?
- Что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности?
- Как вы хотите, чтобы к вам относились другие?
- Как вы думаете, вы относитесь к другим так, как вы хотите, чтобы относились к ним?
- Вы когда-нибудь слышали о буллинге? Вы знаете, что это значит?
- Является ли буллинг одним и тем же явлением для всех нас?
- Все ли представленные ситуации относятся к буллингу?
- Как мы можем отличить буллинг от других случаев, из-за которых вам плохо?
- Что вы должны сделать при выявлении ситуации буллинга (либо в качестве жертвы, либо в качестве наблюдателя)? (исходя из того, как ученики ответят на этот вопрос, учитель приходит к выводу, что важно всегда информировать взрослого в ситуации буллинга – учителя, родителя и т. д.)

4. Обучающимся предлагается обсудить с друзьями / сверстниками случаи буллинга, о которых они читали или видели в социальных сетях.

*Приложение 24*

### **Занятие «Свидетели буллинга» (5 класс)**

Учитель спрашивает школьников, видели ли они когда-либо ситуацию буллинга. Обсудите, что они сделали в этой роли в качестве свидетеля, не комментируя и не

судя, и напишите ключевые слова на доске (например, я посмотрел, я раздал, мне понравилось, я засмеялся, я дал пощечину, я сказал «Стоп» и т. д.). (10 мин.)

**ВАЖНО:** напомните обучающимся, чтобы они не использовали имена и соблюдали конфиденциальность.

Обучающиеся обсуждают следующие вопросы:

*Что вы чувствовали, когда стали свидетелем ситуации буллинга?*

*Как вы отреагировали?*

*Как вы себя чувствовали после того, как отреагировали или не отреагировали?*

*Могли бы вы снова сделать то же самое?*

2. Нарисуйте 3 круга на доске, один внутри другого. В центре - красный, в форме пули. Пуля будет окружена оранжевым кругом, а этот будет окружен зеленым.

*о В какой из кругов вы бы включили жертв, агрессоров и свидетелей и почему?*

*о Как вы думаете, сколько человек может быть помещено в каждый из кругов? (жертвы обычно одиноки, иногда и в группе, агрессоры также могут быть одиноки и в группе, а свидетелей обычно больше).*

*о Как вы думаете, что чувствует человек в центре, тот, кто запуган. (5-7 мин).*

3. В парах или группах по 4-5 человек обсуждают действия свидетелей - тех, кто может сделать выбор: присоединиться к агрессорам, помочь жертве или ничего не делать. Обучающиеся обсуждают несколько способов, которыми кто-то из внешнего круга может отреагировать на запугивание, свидетелем которого он является. Дайте каждой паре две зеленые карточки и две красные. На каждой красной карточке обучающиеся пишут действие или бездействие свидетелей, которые поддержат буллинг. На зеленых карточках обучающиеся пишут одно или два действия, которые помогут остановить буллинг и помочь запуганному человеку. Наклейте карты на внешний круг. (10-12 мин).

4. Дискуссия на основе вопросов (10-15 мин):

*о Какие решения вы считаете лучшими?*

*о Какие предложения могут включать определенные риски? Как мы можем преодолеть их?*

*о Как вы думаете, почему кто-то решает ничего не делать, когда становится свидетелем буллинга?*

*о Как вы думаете, почему кто-то решает вмешаться в поддержку жертвы, когда он или она становится свидетелем ситуации буллинга?*

*о Как вы думаете, почему кто-то решает вмешаться в поддержку агрессора, когда становится свидетелем ситуации буллинга?*

*о Реагировали ли вы когда-либо на информацию о ситуациях буллинга? Как это работает (без использования имен)?*

*о Что бы произошло, если бы больше людей имели «зеленые» варианты?*

*о С кем мы можем обсудить случаи буллинга, свидетелями которых мы являемся?*

### Занятие «Карта помощи в случаях буллинга»

Учитель напоминает обучающимся о том, что обсуждалось на предыдущем уроке, о местах, где они не чувствуют себя в безопасности, и сообщает обучающимся, что на этом занятии они подумают о помощи, которую они могут оказать в ситуациях буллинга. Они составят карту помощи в ситуациях буллинга. Начнут с отдельных карт, затем они будут создавать общие карты в группах, так что в конце у них будет карта всего класса. (2 мин)

#### *I. Индивидуальная карта.*

Каждый ребенок пишет свое имя в середине листа бумаги, где он пожелает. Предложите им подумать о разных людях, группах или службах/организациях, к которым они будут обращаться или с которыми они будут контактировать в ситуации, когда будут свидетелями или жертвами буллинга. Скажите им, чтобы они использовали информацию, которую узнали в ходе обсуждения со своими друзьями или сверстниками, о действиях, которые они предприняли, когда стали свидетелями буллинга, и людей, к которым они обращались. Также упомяните такие ресурсы, как Интернет (чаты, телефоны доверия, онлайн-телефоны доверия и т. д.). Обучающиеся рисуют линии, в конце которых пишут имя человека/группы/ службы, куда они могут обратиться за помощью. Попросите их написать все, что приходит на ум. В результате каждый ребенок создаст личную карту помощи, которая будет выглядеть как паук. (8-10 мин)

#### *II. Карта малой группы*

После выполнения индивидуальной работы обучающиеся формируют группы по 4-5 человек и обсуждают карты, которые они сделали индивидуально. На основе этих карт обучающиеся создают Групповую карту, которая будет включать все элементы, содержащиеся в отдельных картах. (10 мин)

#### *III. Общая карта помощи*

А) Группы представляют друг другу карты. Учитель записывает все идеи на листе бумаги или на доске, таким образом, совместно создавая общую карту помощи для всего класса, добавляя все новые идеи и полезные ресурсы. (10-15 мин).

В) Повесьте карту помощи на видном месте в классе и обращайтесь к ней в трудных ситуациях.

#### 2. Дискуссия на основе следующих вопросов (10-15 минут):

- Было ли легко или сложно определить людей / группы / организации, которые помогут вам в ситуациях буллинга?
- Что вас удивило в том, что представили ваши коллеги?
- Узнали ли вы о людях / группах / организациях, с которыми вы не знакомы и теперь можете общаться в ситуациях буллинга?
- Считаете ли вы, что все обучающиеся имеют доступ к этим лицам / группам /

организациям?

- Что можно сделать, чтобы собрать как можно больше информации о буллинге у обучающихся?

## Приложение 26

### **Видеокейс по теме «Профилактика буллинга» (старший подростковый возраст)**

*(Олийниченко Л.А. – педагог-психолог высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Дубоссарский индустриальный техникум», руководитель РМО педагогов-психологов и социальных педагогов организаций среднего проф. образования;*

**Цель:** профилактика буллинга в организации образования.

**Задачи:**

- закрепление понятия буллинг, как резко отрицательного явления жизни;
- формирование умения найти пути выхода из ситуаций травли;
- формирование толерантного отношения к сверстникам, эмпатии, гуманного отношения к окружающим.

**Оборудование:** мультимедиа-система, презентация, видеоролик «Победить издевательства в школе: первый шаг», листы бумаги, карточки с заданиями.

#### **I. Введение обучающихся в тему обсуждения.**

##### **Упражнение 1. «Белая ворона».**

Педагог-психолог: - Добрый день, уважаемые ребята. Рада видеть вас на нашем занятии. Я предлагаю одному из вас стать "белой вороной". Есть желающий? Вам предстоит делать все обратное тому, что делает группа. А группа повторяет все движения ведущего. Белая ворона выходит в центр круга и выполняет все инструкции ведущего наоборот. Например, группа поднимает вверх руки, а «белая ворона» - опускает. Вся группа улыбается, «белая ворона» - хмурится и т.д.

- Поднимите руки вверх (белая ворона опускает), наклонитесь вправо, улыбнитесь и т.д.

##### **Вопросы для участников игры:**

- Что вам хотелось сделать по отношению к "белой вороне"?
- Мешала ли вам "белая ворона"? Отвлекала ли она вас?
- Как вы чувствовали себя в роли «белой вороны»?
- Вам было трудно - быть не таким, как все?
- Чтобы вы чувствовали если бы ситуация повторялась регулярно?

##### **Совместный анализ с обучающимися упражнения.**

Педагог-психолог: часто люди не похожие на нас, или не умеющие за себя постоять попадают в ситуации, когда их травят, притесняют. Сегодня, мы рассмотрим понятие «буллинг» и подумаем вместе с вами, что нужно делать, чтобы таких ситуаций не

было в техникуме.

### **Упражнение 2. «Игра на ассоциации»**

Необходимо подобрать ассоциации к выражению «буллинг». Каждый последующий участник подбирает ассоциацию к предыдущему выражению.

Совместный анализ с обучающимися ассоциативного ряда, беседа.

### **II. Постановка проблемы (сопровождается показом презентации)**

Травля, или буллинг, или моббинг – это негативные действия со стороны одного или нескольких человек в отношении другого человека на протяжении длительного времени. Травля – это один из видов отвержения, психологического насилия.

*Виды психологического насилия:*

- Травля (не дают прохода, обзывают, бьют, развлекаются, мстят за что-то...)
- Неприятие активное (возникает в ответ на действия жертвы; человеку дают понять, что он никто, его мнение ничего не значит)
- Неприятие пассивное (не принимают, не берут в совместную деятельность)
- Игнорирование (на человека не обращают внимания, с ним не общаются, его не замечают, не интересуются им);
- Моральное насилие (насмешки, шантаж, угрозы, прозвища, оскорбления);
- Кибербуллинг (угрозы в сети, домогательства, выкладывание в интернет порочащих сведений и пр.).

Все эти виды одинаково отвратительны и имеют тяжелые последствия.

В буллинге участвуют три стороны: зачинщики, жертва и наблюдатели.

Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующими лицами являются агрессор и жертва;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, всю группу, где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее.

Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор.

Сегодня мы попытаемся с вами ответить на ряд вопросов:

- как вы думаете, эта тема актуальна для нашего времени, а для нашего техникума?
- сталкивались ли вы лично с ситуацией буллинга?



- как противостоять травле и самому не оказаться в роли буллера, наблюдателя.

### III. Основное содержание

1. Перед просмотром обучающиеся делятся на 3 группы и по завершении просмотра фильма заполняют бланки для анализа обсуждаемой проблемы.

Вопросы для анализа поведения участников буллинга

*Для группы № 1*

| Роль   | Позитивная<br>или<br>негативная | Причины<br>принятия данного<br>поведения | Какие<br>особенности для<br>них характерны | Почему агрессору<br>нужна помощь, и<br>какая |
|--------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Буллер |                                 |                                          |                                            |                                              |
|        |                                 |                                          |                                            |                                              |

Общие выводы от группы: \_\_\_\_\_

*Для группы № 2*

| Роль   | Позитивная<br>или<br>негативная | Причины принятия<br>данного поведения | Какие<br>особенности для<br>них характерны | Нужна ли им<br>помощь, какая |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|
| Жертва |                                 |                                       |                                            |                              |
|        |                                 |                                       |                                            |                              |

Общие выводы от группы: \_\_\_\_\_

*Для группы №3*

| Роль        | Позитивная<br>или<br>негативная | Причины принятия<br>данного поведения | Какие<br>особенности для<br>них характерны | Есть ли личные<br>проблемы у<br>наблюдателя,<br>нужна ли ему<br>помощь |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Наблюдатели |                                 |                                       |                                            |                                                                        |
|             |                                 |                                       |                                            |                                                                        |

Общие выводы от группы: \_\_\_\_\_

2. Просмотр видео фильма «Победить издевательства в школе: первый шаг»

3. Обсуждение фильма по вопросам для анализа поведения участников буллинга.

### IV. Рефлексия

#### Упражнение 3. «С чем я ухожу»

*Цель:* формулирование личностных итогов занятия.

Участникам предлагается рассказать о своем впечатлении от занятия одним предложением, начав со слов: «С сегодняшнего занятия я ухожу...»

Приложение 27

## **Семинар –практикум для педагогов «Профилактика буллинга»**

*Цель:* повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам буллинга в организации образования.

*Форма проведения:* семинар – практикум.

*Оборудование:* видеопроектор, карточки с заданиями, памятки.

### **Ход семинара**

#### **I. Вводная часть**

Педагог-психолог: Добрый день уважаемые коллеги. Для того, чтобы начать наш семинар предлагаю Вам посмотреть на картинку, которая выведена на слайд (на картинке изображены подростки, которые, что-то активно обсуждают)

- Что вы видите на этой картинке? Как вы думаете, о чем может идти разговор? Какие чувства вызывает у вас эта картинка? (обсуждение)

Педагог-психолог: сейчас смотрим следующий слайд, на котором находится другая картинка (на скамейке сидит грустный подросток и плачет)

- Что вы видите на этой картинке, какие чувства она у вас вызывает? Как вы думаете, что произошло с подростком? (обсуждение)

Педагог-психолог: а если теперь соединить обе картинки? Поменяется ли смысл изображения? Что происходит в данной группе подростков? (обсуждение)

Педагог-психолог: в своей практике мы сталкиваемся со случаями, когда обучающиеся кого-то унижают, обзывают и даже причиняют физическую боль. При вопросе каковы причины такого поведения, чаще всего выдается ответ, что это шутка, игра.

И мы с вами понимаем, что часто это связано с травлей и унижением более слабых подростков, которые зачастую не могут постоять за себя. И сегодня мы поговорим об этой проблеме... проблеме буллинга среди подростков.

#### **Упражнение 1. «Ассоциации» (работа в микрогруппах)**

*Цель:* выразить отношение педагогов к понятию «буллинг»

*Инструкция:* с чем ассоциируется слово «буллинг» - первое, что приходит в голову, когда слышите это слово (обсуждение)

#### **II. Мини - лекция с демонстрацией презентации**

Травля подростков со стороны сверстников, так называемый «буллинг», сегодня одна из наиболее распространенных проблем в организациях среднего профессионального образования, которая существенно увеличивает риск суицида

среди подростков, приводит к снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. За последние 10 лет уровень общения между подростками изменился самым кардинальным образом. Хамство - стало нормой, теперь нецензурные выражения от подростков слышны на каждом шагу.

Причины подростковой жестокости кроются в жизни всего нашего общества. «Неблагополучные» семьи, окружение, в котором пребывает подросток, СМИ. Эти причины являются основными в формировании подростковой жестокости.

Всё это обуславливает рост насилия между подростками. У нас есть обучающиеся, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой.

БУЛЛИНГ — это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа таковых получает удовольствие, причиняя боль, насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, завладевая имуществом более слабого. Пострадавшие чаще всего испытывают стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах.

В буллинге участвуют не только подростки, но и педагоги. Жертвами буллинга могут стать и обучающиеся и педагоги, так и буллерами могут выступать и взрослые, и подростки. Во многом развитию буллинга способствуют воспитание в семье, установки, которые воспитываются в детях с малолетства; а также развитию травли способствует микроклимат той организации образования, в которой учатся подростки.

Главные компоненты буллинга:

- Это агрессивное и негативное поведение.
- Осуществляется регулярно.
- Происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
- Это поведение является умышленным.

1. Физический буллинг – применение физической силы по отношению к подростку (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- вербальный буллинг – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других подростков;

- невербальный буллинг – обидные жесты или действия (плевки в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);

- запугивание – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

- изоляция – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью обучающихся или всей группой;
- вымогательство – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы путем угроз, шантажа, запугивания;
- повреждение и иные действия с имуществом – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- кибербуллинг – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. В буллинге выделяют буллеров, жертву и наблюдателей.

### III. Практикум

Педагог-психолог: уважаемые педагоги для того, чтобы понять причины поведения участников буллинга предлагаю выполнить вам следующее упражнение.

#### Упражнение 2. «Ситуация» (работа в микрогруппах)

Цель: помочь педагога понять (почувствовать) причины поведения жертвы, наблюдателя преследователя в буллинге.

Инструкция: в группе есть задира, который проявляет агрессивное поведение по отношению к одноклассникам. Он обижает других, обзывает их, высмеивает. Подростки не поддерживают его агрессивное поведение, осуждают действия, выражают сочувствие пострадавшим.

#### Рефлексия:

*Задание для I микрогруппы.*

Вы в этой ситуации жертва, вам нравится быть жертвой? Опишите возможные причины, по которым вы можете стать жертвой (обсуждение)

*Задание для II микрогруппы.*

Вы в этой ситуации буллер. Вас устраивает, что вы травите жертву? Почему? Опишите возможные причины, благодаря которым вы стали буллером (обсуждение)

*Задание для III микрогруппы.*

Вы в этой ситуации наблюдатель. Вам комфортно от того, что вы видите? Вы хотите, что-то изменить? Как вы думаете, каким образом это можно сделать? (обсуждение)

Педагог-психолог: наша с вами основная задача не допустить проявление буллинга в техникуме. Предлагаю вам рассмотреть ситуации и разработать стратегию поведения педагогов в той или иной ситуации.

#### Упражнение 3. Разбор стратегий по недопущению буллинга (работа в микрогруппах)

Цель: предлагаются различные ситуации для формирования стратегии действий

педагогов.

### **Стратегия 1 (I микрогруппа)**

В группе есть подросток, которого не принимают остальные, с недавних пор это непринятие стало особенно заметным.

#### **Задание.**

- Вам нужно сформировать стратегию действий.
- Какие из предложенных в перечне действия Вы предпримите?
- Выберите из перечня только те действия, которые будут эффективны, помогут социализироваться и не навредят.

1. Помочь подростку повысить самооценку.
2. Организовать безопасное пространство (сформировать буферную зону).
3. Дать 5 разных контактов конкретных людей, к которым подросток может обратиться за помощью.
4. Сообщить обучающимся группы, что у подростка-изгоя есть сильные друзья и при любых нападениях обидчики будут иметь дело с ними.
5. Дать личный мобильный телефон и разрешить позвонить в трудной ситуации.
6. Рассказать об истинных причинах нападок подростков на него.
7. Научить подростка твердо отвечать обидчикам «Прекрати! Отстань!», «Мне это надоело! Хватит!».
8. Дать подростку понять, что в такой ситуации мог оказаться кто угодно, даже Вы сами. Неумение противостоять группе – свойственно и подросткам, и взрослым. Нечего стыдиться.
9. Примирить подростка-жертву и подростка-зачинщика от нападок.
10. Провести классный час с приглашением инспектора ИДН о толерантности и ответственности за экстремизм.
11. Организовать мероприятия на сплочение группы.
12. Показать, что не все подростки к нему плохо относятся, не все о нем плохо думают, не все отказываются дружить, не все смеются.
13. Научить подростка не бояться обидчиков, не убегать от них.
14. Вселить веру, что классный руководитель в состоянии разрешить унижительную ситуацию.

### **Стратегия 2 (II микрогруппа)**

На I курсе есть подросток, над которым очень зло подшучивают обучающиеся: прячут вещи, намеренно провоцируют ситуации, чтобы выставить подростка на посмеище или сделать виновным в ситуациях, к которым он не имеет отношения. Мальчишка бросается с кулаками на обидчиков, спорит с педагогами, отстаивая себя, а потом не сумев себя защитить, расстраивается, выбегает из класса, чем вызывает восторг у половины одноклассников и новые насмешки.

#### **Задание.**

- Какие меры из предложенного перечня действия Вы считаете неэффективными и

не будете использовать?

1. Помочь подростку повысить самооценку.
2. Сформировать буферную зону.
3. Поговорить с подростком, чтобы не вступал в конфронтацию с детьми-агрессорами по каждому поводу, не спорил с педагогами, не доказывал свою правоту, от его действий вред только ему самому.
4. Сообщить обучающимся группы, что у подростка-изгоя есть сильные друзья и при любых нападках обидчики будут иметь дело с ними.
5. Дать личный мобильный телефон и разрешить позвонить в трудной ситуации.
6. Обратиться к педагогу-психологу
7. Научить подростка твердо отвечать обидчикам «Прекрати! Отстань!», «Мне это надоело! Хватит!».
8. Применить метод «Смена ролей», чтобы зачинщики смогли понять, что чувствует подросток-жертва.
9. Примирить подростка-жертву и подростка-зачинщика нападок.
10. Провести классный час с приглашением инспектора ИДН о толерантности и ответственности за экстремизм.
11. Организовать мероприятия на сплочение класса.
12. Показать, что не все обучающиеся к нему плохо относятся, не все о нем плохо думают, не все отказываются дружить, не все смеются.
13. Научить подростка не бояться обидчиков, не убегать от них.
14. Вселить веру, что классный руководитель в состоянии разрешить унижительную ситуацию.
15. Определить и озвучить обучающимся и их родителям четкие единые правила антибуллинговой безопасности и санкции за нарушение прав других подростков.
16. Пригласить инспектора ИДН, рассказать обучающимся, какие действия и какое поведение считаются буллингом, наказуемы по закону с 14 лет и в Вашей организации категорически неприемлемы.

### **Стратегия 3. (III микрогруппа)**

В группе, где вы являетесь классным руководителем, есть девочка, которую дразнят, у которой обидная кличка, ее имени Вы ни разу от обучающихся не слышали. Любые ее действия поднимаются на смех и обидно комментируются, ей пишут в телефоне обидные послания. Никакой агрессии от девочки и слез вы не видите. Девочка терпит и молчит.

#### **Задание.**

Вы решили помочь девочке и не только применить стратегию прекращения нападок, но и сформировать защитные факторы личности.

- Какие меры из предложенного перечня действий Вы считаете эффективными?

1. Формирование реалистичной самооценки.
2. Формирование списка мероприятий в группе на сплочение и примирение

обучающихся.

3.Формирование оптимизма.

4.Формирование уверенности в поддержке взрослых и понимании.

5.Формирование правил антибуллинговой безопасности в группе.

6.Формирование умения критически относиться к неадекватным выпадам сверстников, насмешкам, издевкам.

7.Обучение действиям, которые будут для подростка в критической (как ему кажется) ситуации «спасательным кругом».

8.Формирование умений давать отпор, ответить, отстоять себя.

9.Формирование умений обращаться за помощью к взрослым.

10.Формирование умений не показывать зачинщикам гнева и обиды.

11.Формирование списка взрослых, которые могут помочь.

(после выполнения задания проводится обсуждение каждой стратегии поведения педагога)

### **Рефлексия.**

*Цель:* обсудить мнения относительно работы и взаимодействия на семинаре, определить микроклимат и настроение каждого участника группы.

-Считаете ли вы информацию, которая представлена на семинаре нужной для себя?

- Что нового для себя узнали?

- Пригодится ли вам данная информация в работе с обучающимися?

*Приложение 28*

## **Профилактические занятия**

### **Упражнение «Приветствие»**

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Предлагаю назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире, потому что ...»

### **Упражнение «Миф или реальность»**

Детям предлагается прослушать факты о насилии и обнаружить, что является правдой, а что нет:

Насилие имеет и положительные стороны (НЕТ)

- Использование нецензурных слов ребенком по отношению к другому является проявлением насилия (Да).

- Насилие - это когда видно следы на теле жертвы (Да).

- Бьют заслуженно (НЕТ).

- Ребенок, который страдает от насилия должен молчать об этом (НЕТ).

- Ребята склонны к проявлениям насилия больше, чем девушки (да).

- Насилие карается законом (Да).

- Насилие - это признак мужества ребенка в школе (НЕТ).

- Рассказывать о том, что над вами были совершены насильственные действия - это признак слабости ребенка (НЕТ).
- Насилие - это преступление (Да).
- Милиция должна вмешиваться в решение проблемы насилия (Да).
- Издевательства бойкот игнорирование - это насилие (да) (психологические)
- Обидчиком, агрессором может быть только взрослый (Нет)
- Буллинг - это длительный процесс сознательного, жестокого обращения со стороны ребенка или группы детей к другому человеку или детям (Да)
- Ребенок которая страдает от буллинга всегда в радостном настроении (Нет)
- Часто, ребенок, совершающий буллинг имеет преимущества над своей жертвой (старше, физически сильнее, у него высшее авторитет в группе, классе (да)

### **Упражнение «Я смогу помочь» (Ситуации)**

*Цель:* выработка навыков безопасного поведения в конкретной ситуации, поиск путей защиты в ситуации буллинга.

(работа в подгруппах. Каждая подгруппа получит определенную ситуацию, в которой описана ситуация, когда осуществляется насилие. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь жертве и найти для нее пути защиты и безопасного поведения.

### **Упражнение «Я смогу помочь».**

#### *Ситуация 1.*

Она, как всегда, сидела за партой, хотя все ее сверстники суеились и шумели во время перерыва. Светлана наблюдала ежедневно одну и ту же картину: девочки весело смеются, шутят и кокетливо посматривают на ребят. Конечно, ведь они не носят этих уродливых очков и брекетов на зубах. Из-за этого, она терпела столько издевательств и насмешек среди одноклассников! Только дома она могла насладиться любовью и теплом, которое дарили ей ее родители. Пустой класс. За партой одиноко сидит Светлана. К ней подходят две девушки. Это ее одноклассницы. Начинают насмехаться над девочкой: забирают очки, бросают на пол тетради и книги, топчут их. Девочка начинает плакать. И вдруг ... СТОП!

#### *Ситуация 2.*

Каждое утро Максима начиналось с того, что он слышал очередную ссору отца и матери. Так произошло и в этот раз. Проспав, он быстро оделся и выбежал на улицу. Завтракать не хотелось, и ни мама, ни папа не заметят, что его уже нет. Он привык. Ведь давно его в семье не замечали.

В школу тоже не хотелось идти. Ведь там старшие ребята снова начнут издеваться над ним: цеплять на спину обидные прозвища, давать пинки, ставить подножки. Было очень тяжело, ведь пожаловаться было некому ...

Школа. Прозвенел звонок на перемену. С расстроенным лицом Максим вышел из класса.

В это время к нему подошли трое старшеклассников. Начали издеваться, насмехаться. Один из них похлопал Максима по спине, прицепив листок с надписью



«Ударь меня». Парень не знал об этом. Максима больно толкнули, и он упал. Было очень больно. На глаза навернулись слезы.

И вдруг ... СТОП!

### *Ситуация 3.*

Когда-то Саша жил в счастливой и полноценной семье. Но после развода родителей мать была постоянно занята. А он так хотел внимания и тепла. Ведь он также тяжело переживал развод родителей, хотя и не показывал этого. Из-за этого он стал плохо учиться. Часто конфликтовал с учителями и детьми.

Этот день в школе не был исключением. После урока он подрался с одноклассником, нагрубил учительнице, которая сделала ему замечание, и, как всегда, пришел на уроки не подготовленным. Одноклассники Саши невзлюбили и часто смеялись, и издевались над ним, не принимали в общую компанию. Но он не высказывал своей боли из-за этого. На самом деле ему было страшно ...

Школа. Уроки давно закончились. Все разошлись. Саше не хотелось идти домой. Саша одевает свою куртку. В это время к нему подходят двое старшеклассников, предлагают сигарету. Саша, сначала колеблется, но потом соглашается пойти с ними закурить. Уходя из гардероба, старшеклассники начинают требовать у парня деньги. Саша объясняет, что у него нет денег. Ребят это возмущает, и они начинают его бить.

И вдруг ... СТОП!

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Были ли трудности при выполнении задания? Если да, то в чем именно?
2. Какие эмоции или переживания вы испытывали к детям, которые оказались в сложных ситуациях?

**Видеоролики:** «Как усмирить задиру?», «Будь умницей!», фильм «Чучело» и т.д. «Социальные ролики».

**Притчи:** «Все оставляет свой след.», «Сколько весит снежинка?» Сколько весят наши слова?

Памятки, буклеты для родителей, учителей, учеников.

Особая работа и с родителями. Родителям необходимо следить за тем, что ребенок делает в интернете, как у него дела в школе с ребятами, одноклассниками. И быть готовым помочь ему в трудной ситуации.

Что нельзя говорить.

- «Ты сам виноват», «ты так себя ведешь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то»
- «Не обращай внимания»
- «Дай им сдачи»
- «Что вы делаете, ему же плохо!»

### **Рекомендации:**

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.

3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых анонимно.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!
8. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов.

## 9. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКУ В ИНТЕРНЕТЕ

Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

## 10. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Притча «Сколько весит снежинка?»

Однажды маленькая синичка, сидя на заснеженной ветке дерева, спросила у дикого голубя:

- Сколько весит одна снежинка?
- Не больше, чем ничего, - ответил он ей.
- Тогда я хочу рассказать тебе очень интересную историю, - продолжала синичка. - Однажды я сидела на еловой ветке, и начался снегопад. Это еще не была метель, и легкие снежинки спокойно ложились на деревья. Я насчитала 7435679 снежинок, которые опустились на еловую ветку. И когда последняя снежинка, что, как ты сказал, «весит не более, чем ничего», упала на нее - ветвь сломалась. - После этого синичка взлетела, оставив голубя в глубокой задумчивости.

Сколько весят наши слова? Иногда те слова, которые «не стоят» ничего, наши поступки, которые мы делаем, незаметные для нас самих, ложатся большим оскорблением и болью на других. И под таким грузом может сломаться каждый человек. Я точно знаю, что хотя бы раз, но каждый из нас наносил обиды другим, даже не замечая этого.

На самом деле слова, с которыми мы обращаемся друг к другу, весят очень много: добрыми, ласковыми можно поднять человеку настроение, сделать его счастливым, а злыми и жестокими - огорчить, обидеть, унижить и даже убить. Об этом нужно помнить при общении и конфликтах.

Предлагаю вам взять вот такую снежинку в руки и передать товарищу, что сидит рядом со словами «Ты лучший, потому что ...»

(Стратула О.Г. - педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «ГОСШ №2 им. А. Соева с лицейскими классами», руководитель РМО психологов).

### **Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Школьному буллингу нет!»**

*Цель занятия:* профилактика буллинга в образовательной среде, определение ценностей, снятие эмоционального напряжения.

*Задачи занятия:*

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к различиям других.
3. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

**Содержание занятия:**

#### **1 часть. Упражнение «Давайте познакомимся»**

Ребята, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогают друг другу
- На занятии все относятся друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга
- Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.

#### **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...» (4-5 мин.)**

*Цель:* введение в тему, создание рабочей атмосферы.

*Описание:* убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

*Обсуждение:* - что понравилось в упражнении? что показало, открыло это упражнение?

#### **2. часть** А сейчас я предлагаю вам посмотреть социальные видеоролики.

**Вопросы для обсуждения:**

- Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в видеороликах?
- Как часто такое случается?
- Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?
- Какая проблема показывается в роликах?
- Почему об этом важно говорить?

Итак, если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о буллинге, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими.

Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующими лицами являются буллер и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее.

Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?
- Какие особенности для них характерны?

#### **Вывод:**

Жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

**Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».**

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми?
- Часто ли вы делаете это в жизни?
- Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас одинаковые имена.

- Кто вас слушает музыку одной группы?

- Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или элективный курс?
- Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

### **Упражнение «4 вопроса - 4 рисунка»**

*Цель:* помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части.

*Правила игры следующие:* ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

### **Упражнение «Ярлыки».**

*Распечатки:* «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом.

*Вопросы для обсуждения:*

- Ребята, нравится ли вам такая наклейка?
- Почему?
- Вы хотите от неё избавиться?
- Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете?
- Существуют ли "наклейки" в реальной жизни?
- Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

### **Упражнение «Слова»**

*Цель:* помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т. п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т. п.

### **Упражнение «Раньше - сейчас»**

*Цель:* помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

Ребятам раздаются таблички, которые они заполняют сами, а потом на доске заполняется общая сводная таблица.

|           |           |
|-----------|-----------|
| РАНЫШЕ МЫ | СЕЙЧАС МЫ |
|-----------|-----------|

|              |          |
|--------------|----------|
| Не умели...  | Умеем... |
| Не любили... | Любим... |
| Не хотели... | Хотим... |
| Не знали...  | Знаем... |

После того как таблица будет заполнена, ведущий предлагает детям посмотреть, что в них изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

*Рефлексия:* встать в круг и произнести слова пожелания участникам занятия.  
Спасибо за работу!

*Приложение 30*

### **Игры и упражнения по профилактике «травли» (буллинга) в детском коллективе**

Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

*Главные компоненты травли:*

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

*Существуют следующие виды травли:*

1. Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- вербальный буллинг – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются

к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания

могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;

- невербальный буллинг – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- запугивание – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- изоляция – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, напечатыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- вымогательство – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- повреждение и иные действия с имуществом – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- школьный кибербуллинг – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники — это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

**Методы профилактики буллинга для классных руководителей:****Классный час**

Можно использовать для бесед время классного часа. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Обучающиеся постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальность.

**Внутриклассные правила**

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить подростков на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе. Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать.

**Просмотр фильмов**

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с обучающимися тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Подростки, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство обучающихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать школьникам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

**Сочинение**

Обучающимся дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ребенок при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой обучающийся не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный подросток. Это дает учителю дополнительные возможности.

Фильмы, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст обучающимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если



учитель пользуется доверием ребят, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

Как психолог может помочь «жертве» буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему «жертвой» буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить «нет» или «оставь меня в покое». Таким образом, «агрессор», ищущий в «жертве» признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
- Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ребенку какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники (см. в Приложении 9).

Пример составления занятия для педагогов

### **Занятие 1. Насилие в детских отношениях**

*Цель:* формирование негативного отношения к школьному насилию.

Приветствие.

Просмотр фильма «Класс» («Чучело» или другого фильма о травле в школе).

#### **Обсуждение фильма.**

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?
- Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?
- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?
- Были ли подобные ситуации в образовательном учреждении? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?

- Как вы реагировали? Что в этих случаях вы можете сделать как педагог?

### **Дискуссия о детском насилии**

Задание участникам: «Вспомните и опишите ситуации жестокого обращения с детьми, известные вам из собственного педагогического и детского опыта».

Вопросы для обсуждения:

- *С какими реальными ситуациями буллинга в школе вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?*
- *Что делали в этих случаях педагоги?*
- *Каковы последствия насилия в детских отношениях?*
- *Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?*

### **Ролевая игра «Буллинг в школе»**

Участникам предлагается ролевое разыгрывание самой значимой из описанных ими ситуаций жестоких отношений между детьми. Один из них играет роль ребенка-изгоя, другие – преследователей, соучастников, безучастных свидетелей. Затем участникам предлагается внести в разыгрываемую ситуацию такие изменения, которые позволят прекратить насилие.

Вопросы для обсуждения:

- *Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?*
- *Какие мысли приходили вам в голову?*
- *Какие желания у вас возникали?*
- *Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?*
- *Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?*
- *Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?*

*Рефлексия и завершение*

- *Что нового вы сегодня узнали?*
- *Чему вы сегодня научились?*
- *Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?*

Прощание.

### **Упражнение «Качество на букву»**

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый». Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл.

### **Упражнение «Любимое животное»**

Каждый из участников показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Мое самое большое впечатление на каникулах», «Что я больше всего ценю в людях» и т.п.

Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

### **Упражнение «Зеркало»**

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- *С кем было лучше работать? Почему?*
- *С кем не очень понравилось? Почему?*

### **Упражнение «Машина»**

Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

### **Упражнение «Памятник»**

Задание — всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

### **Упражнение «Запретное число»**

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

### **Игра «Заморозить—разморозить»**

Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнуться. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

### **Упражнение «Приглядывание»**

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попало собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест

или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

### **Упражнение «Поддержка»**

Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Педагог-психолог сам раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

### **Игра «Рисунок на спине»**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

### **Упражнение «Я – это ты»**

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- *Я терпеть не могу, когда...*
- *Я агрессивный в школе, когда...*
- *Когда я злюсь...*
- *Успокоиться мне помогает...*

### **Упражнение «Ладонка»**

**Цель:** внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

**Материалы:** листочек и ручка.

**Процедура:** каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в

человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

### **Упражнение «Выражение чувств»**

*Цель:* ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное выражение чувств, реагирование негативного опыта.

*Материалы:* заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

*Процедура:* участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

*Обсуждение.*

### **Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

*Цель:* стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

*Материалы:* листы бумаги, фломастеры.

*Процедура:* участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

### **Упражнение «Нарисуй картину»**

*Инструкция педагога-психолога:* «Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти».

### **Упражнение «У нас есть выбор»**

Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

*Инструкция педагога-психолога:* «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги,

совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

### **Упражнение «Одна ситуация – три выхода»**

Слово педагога-психолога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?» Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее «подготовиться» к подобным ситуациям в будущем?"

*Инструкция.* Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

#### *Порядок выполнения*

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

### **Упражнение «Нахал»**

*Инструкция педагога-психолога:* «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то «влезает»! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, «нахал» заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: «нахал» будет заходить слева, правые игроки каждой

пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации».

### **Упражнение «Отношение к миру»**

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога-психолога: «Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

*Вопросы для обсуждения:*

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

### **Упражнение «Пара противоположностей»**

*Инструкция педагога-психолога:* «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей «агрессивный – доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это «Я агрессивный», другая – «Я доброжелательный». Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго.) Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?»

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя

одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог-психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

*Вопросы для обсуждения:*

Что было самым сложным в этой работе?

Для чего миру так необходимы противоположности, и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

### **Упражнение «Я злюсь..., на меня злятся...»**

*Задание участникам:* «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

*Списки читаются и обсуждаются.*

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что нового вы узнали?
- Как это можно использовать в реальной жизни?

### **Упражнение «Письмо любви»**

*Задание участникам:* «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих



пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

### **Упражнение «Похвала»**

*Задание участникам:* «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад...», «Я горжусь тем, что ты...», «Я восхищена...», «Мне очень нравится...», «Я испытываю удовольствие, когда ты...»».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?
- Как вы справились с трудностями?
- Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей жизни?

*Приложение 32*

### **Конспект занятия с педагогами «Что такое буллинг?»**

*Цель:* познакомить педагогов с природой буллинга для последующего предотвращения его проявлений в школьных коллективах

*Задачи:*

1. Провести анкетирование педагогов для выявления уровня знаний о природе буллинга.
2. Дать определение буллинга.
3. Познакомить учительский коллектив с признаками психологического террора.
4. Разобрать психологические характеристики жертв и агрессоров в буллинг-

системе.

## 5. Проинформировать о правилах профилактики.

*Оборудование:* бланки для анкетирования, видеоролик, презентация, компьютер, проектор.

### 1.Приветствие

Предлагаю Вам пройти анкету, чтобы выявить Ваш уровень знаний о природе буллинга.

### 2.Основное содержание занятия

Буллинг-это негативное и агрессивное поведение, осуществляемое физическими лицами с намерением причинить вред их жертвам эмоционально или физически. В последнее время буллинг рассматривается как системное явление, которое возникает в школьных коллективах по отношению к детям, имеющими явные отличия в физическом или (и) психологическом облике от сверстников (Ковалев Е.В., Ольшеус Д., Петросянц, В.Р., Роланд, Шефер, и др.).

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, после чего возникает длительный конфликт. Однако единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы, - три существенных признака буллинга. Буллинг разнообразен, это не только физическая агрессия, а скорее и чаще – психологическая.

«Ученик или ученица подвергаются насилию или буллингу, если по отношению к ним неоднократно и на протяжении длительного времени совершаются действия негативного характера со стороны других учеников или учениц» такое определение буллингу дал Дэн Ольшеус. Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- *кого-то зажимают в углу помещения;*
- *когда взрослый подходит к группке детей, они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);*
- *один из учеников ни выбирается другими (в изоляции);*
- *весь класс смеется над одним и тем же учеником;*
- *наличие обидных прозвищ;*
- *по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;*
- *младшие школьники боятся зайти в туалет;*
- *школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы.*

Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать.

Психологические характеристики «жертв» буллинга и «обидчиков» в

образовательной среде.

| Участники буллинга | Психологические характеристики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «ЖЕРТВЫ»           | Социальная отрешенность, способность отстраняться от конфликтов, сензитивность, замкнутость, застенчивость, соматическая ослабленность, тревожность, склонность к депрессии, заниженная самооценка, неуверенность в себе, преобладание неконструктивных стратегий совладания, сниженная учебная мотивация, социальные проблемы (хвастливость, игнорирование), осторожность в общении, уход в себя (эскапизм), избегание обидчиков, отрицательное самоотношение, низкий/высокий уровень агрессии, пониженное чувство собственного достоинства, низкая степень социальной поддержки |
| «ОБИДЧИКИ»         | Высокая общая агрессивность, положительное отношение к агрессии, недостаток эмпатии, большая потребность в доминировании, успешность и самоуверенность, положительное самоотношение, относительно высокий социометрический статус                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- особенности внешности. Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба), рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, и т. д.;
- физические недостатки. Детей с физическими недостатками – носящих очки, имеющих сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП), т. е. тех, кто не может дать адекватный отпор и защитить себя, – обижают гораздо чаще, чем остальных;
- особенности поведения. Мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети (флегматики и интроверты) или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети нередко бывают слишком назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т. д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают "ответный удар". Гиперактивные дети могут быть как жертвами, так и насильниками, а нередко и теми и другими одновременно;
- недостаточно развиты социальные навыки. Есть дети, у которых не выработана

психологическая защита от вербального и физического насилия по причине недостаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы;

- наличие болезней. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, энурез, энкопрез, заикание, тики и гиперкинезы, нарушения речи – дислалия, дисграфия, дислексия, дискалькулия и т. д.;

- нарушение интеллектуальной деятельности и трудности в обучении. Слабые способности детерминируют и низкую обучаемость ребенка. Недостаточная успеваемость формирует низкую самооценку. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Существуют обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе - не игнорировать, не преуменьшать значение.

- Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать - занять позицию.

- Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

- Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

- Беседа с жертвой буллинга призвана, прежде всего, поддержать его, устранить чувство страха и угрозы, а также перестать скрывать буллинг. Очень важно защитить ребенка, ставшего жертвой буллеров.

- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

- Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

- Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) тревожные

сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

- Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений жертве и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

### 3. Итог занятия

Сегодня я рассказала вам о таком явлении как буллинг, познакомила с основными признаками, а также характеристиками участников данного процесса. Как Вы считаете, данная проблема актуальна в настоящее время? Можно ли искоренить данное явление в школе?

Я считаю, что при совместном участии учеников, школьного коллектива, а также родителей, можно исправить данное явление в образовательном учреждении.

### 4. Ритуал прощания

Наше занятие закончилось. Мне было очень важно познакомить вас с проблемой буллинга в школьном коллективе. Надеюсь, моя информация была полезна для Вас. До свидания!



## Что произошло?

Герой комикса Даня столкнулся с вымогательством со стороны одноклассников. Это распространенная форма буллинга из-за денег. С этим можно справиться, если следовать короткой инструкции.

## Что делать, если на месте Дани окажешься ты?

- 1 Не вступай в спор, не пытайся убедить агрессоров в своей правоте, не заискивай перед ними. Это вызовет желание продолжать травлю. Обидчики всегда ждут реакции: гнева, слез, мольбы, страха — не давай им этих эмоций.
- 2 На все вымогательства и просьбы что-то купить или подарить, скажи твердое «Нет». Уверенность — твоя главная сила.
- 3 Настоящие друзья не требуют подарков и будут с тобой дружить при любых обстоятельствах. Одежда, гаджеты, деньги, возможности — еще не весь ты. Настоящим друзьям интересен ты, а не то, что у тебя есть.
- 4 Если ты окружен, то имеешь право кричать и звать на помощь. Вымогательство — это преступление. Обязательно расскажи об этом взрослым: родителям, учителю или школьному психологу. Это не ябедничество, а просьба о помощи.
- 5 Если тебе тяжело обсуждать эту ситуацию с родственниками или друзьями, поделись своей историей по адресу [travlinet@zhuravlik.org](mailto:travlinet@zhuravlik.org). Здесь работают люди, которые выслушают и без оценок и суждений подскажут, как правильно поступить.

*Приложение 33*

### ПАКЕТ ИЛЛЮСТРАЦИОННОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

#### ПОДБОРКА КИНОФИЛЬМОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА КЛАССНЫХ ЧАСОВ, ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ И ДРУГИХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Важно, чтобы все мероприятия по просмотру или прочтению выбранных вами произведений имели четко и ясно сформулированные:

1. Преамбулу или постановку проблемы, к которой данное произведение является иллюстрацией;
2. Вопросы по содержанию и вопросы для рефлексии, соответствующие возрасту и теме профилактического мероприятия;
3. Возможность откликнуться действием: написание сочинения или эссе; проработка эффективных поведенческих реакций, реальная помощь тем, кто в ней нуждается и пр.



Ниже приведены рекомендованные кинофильмы и произведения литературы. Каждый педагог может дополнить предлагаемые списки или выбрать тот, который будет отвечать запросам аудитории (возрастным, интеллектуальным, культурным, ситуативным), с которой он работает.

### **Список кинофильмов**

#### **Для детей 7-11 лет**

Эти фильмы покажут ребёнку, как самому избежать конфликтов с другими детьми и не обращать внимания на их замечания, как найти друзей, сохранив индивидуальность. И самое главное — как быть уверенным в себе и научиться принимать свои и чужие недостатки.

1. «Как стать принцессой» (2001), режиссёр Гарри Маршалл. Любимая всеми история с Энн Хэтэуэй в главной роли, которая из недотёпы и ботаника становится настоящей принцессой. «Как стать принцессой» не только учит принимать себя таким, какой ты есть, но и разбираться в «лжедрузьях», которые появляются вместе со школьной популярностью.

2. «Чучело» (1983), режиссёр Ролан Быков. Главный русский фильм о буллинге, в котором маленькая Кристина Орбакайте отлично показывает, что переживает затравленный ребёнок: боль, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащитности.

#### **Для подростков 12–16 лет**

Фильмы в этой категории правдивее и жёстче, поэтому готовность ребёнка к просмотру должны оценить родители. Эти фильмы показывают реальную жизнь и заставляют задуматься над по-настоящему важными вопросами.

1. «Общество мёртвых поэтов» (1989), режиссёр Питер Уир. Джон Китинг (в исполнении Робина Уильямса) не только учит своих подопечных выделяться из окружающей серой массы, но и по-человечески объясняет им те важные нравственные истины, которые почему-то внушаются в школе насильно.

2. Проект «Задира» (2011), режиссёр Ли Хирш. Самый известный документальный фильм о буллинге. Главные герои фильма — пять подростков, над которыми издеваются одноклассники. Съёмочная группа наблюдала за их семейной жизнью и поведением в школе на протяжении одного учебного года.

3. «Повелитель мух» (1963), режиссёр Питер Брук. Экранизация романа-притчи Уильяма Голдинга о группе мальчиков на необитаемом острове после авиакатастрофы. Хотя впечатлительным детям фильм смотреть не рекомендуется, он отличная иллюстрация того, как НЕ надо себя вести с друзьями.

4. «Класс коррекции» (2014), режиссёр И. И. Твердовский. Коктейль из подростковой ожесточённости, подгнивающей советской системы школьного

образования и темы инвалидности в России, превращённый режиссёром в трогательный фильм о первой любви и взрослении.

### **Пакет наглядных материалов для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»**

Пакет наглядных материалов для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» может использоваться педагогами и педагогами-психологами и как обучающий материал при организации просветительских и тренинговых мероприятий для несовершеннолетних, и как алгоритм действий для подростков в реальных ситуациях риска возникновения насильственных действий: помогает выбирать эффективные и адекватные стратегии и тактики поведения.

Источник: Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / Под ред. ак. РАО А.А. Реана. – М. – 2019. - 32 с.

[https://gimn45.ru/vospitatelnaya-rabota/kak-ne-stat-zhertvoj-i-pochemu-ne-stoit-napadat-na-drugix-\(rukovodstvo-dlya-podrostkov-pro-bullying\).html](https://gimn45.ru/vospitatelnaya-rabota/kak-ne-stat-zhertvoj-i-pochemu-ne-stoit-napadat-na-drugix-(rukovodstvo-dlya-podrostkov-pro-bullying).html)

### **ПАКЕТ ТРЕНИНГОВЫХ ПРОГРАММ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА И ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**Профилактика виктимного поведения для обучающихся в начальной школе может состоять из следующих блоков тренинговых занятий:**

1. Тренинг развития самооценки/ уверенности в себе;
2. Тренинг безопасного поведения (травля, вымогательство, домогательство, провокации отклоняющегося поведения и прочие рискованные ситуации);
3. Тренинг навыков общения в ситуациях риска виктимизации.

*Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для начального уровня образования*

| Номер (ID)                                         | Наименование программы (технологии)                                                                      | Авторский коллектив | Предмет исследования                | Ссылка на программу                                                   |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ |                                                                                                          |                     |                                     |                                                                       |
| 02.17                                              | Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего | Шелест Е. С.        | Трудности в общении со сверстниками | <a href="https://rospsey.ru/node/361">https://rospsey.ru/node/361</a> |



|                                                                |                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                  |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                | подросткового<br>возраста посредством<br>игротерапии                                                                                                                           |                                    |                                                                  |                                                                     |
| 02.22                                                          | Развивающая<br>психолого-<br>педагогическая<br>программа<br>«Формирование<br>конструктивного<br>самоутверждения<br>воспитанников<br>социально-<br>реабилитационных<br>центров» | Коржова Е.В.,<br>Рыбка С.В.        | Социальная<br>адаптация: в<br>форме<br>асоциального<br>поведения | <a href="https://rospsy.ru/node/338">https://rospsy.ru/node/338</a> |
| <b>03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                  |                                                                     |
| 03.03                                                          | Профилактика<br>насилия в отношении<br>детей и подростков<br>«Песчинка. А если мы<br>поговорим об этом?»                                                                       | Козель Е. В.,<br>Потоцкий Д.<br>О. | Социальная<br>адаптация: в<br>форме<br>асоциального<br>поведения | <a href="https://rospsy.ru/node/104">https://rospsy.ru/node/104</a> |

### **Блоки тренинговых занятий по профилактике виктимного поведения у подростков**

1. Тренинг уверенности в себе /личностного роста;
2. тренинг распознавания и выхода из ситуаций виктимизации / тренинг девиктимизации (суицид, травля, вымогательство, домогательство и прочие ситуации манипуляции);

3. тренинг развития коммуникативных способностей /культуры общения;

Если в образовательной организации есть необходимость в организации вторичной профилактики виктимности, то для проведения тренинговой и других видов работ рекомендуется обратиться к психологу, обладающему соответствующими компетенциями. *Подробнее работа с жертвами насилия представлена у И.Р. Малкиной-Пых И.Р. в работах: «Виктимология. Психология поведения жертвы»; «Экстремальные ситуации» и др.*

*Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для основного уровня образования*

| Номер<br>(ID)                                             | Наименование<br>программы<br>(технологии) | Авторский<br>коллектив | Предмет<br>исследования | Ссылка на<br>программу |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ</b> |                                           |                        |                         |                        |

|                                                                |                                                                                                            |                                   |                                                      |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 02/06                                                          | Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе» | Таймазова О. И.                   | Трудности в общении со сверстниками                  | <a href="https://rospsy.ru/node/123">https://rospsy.ru/node/123</a> |
| 02.10                                                          | «Психология и Я»                                                                                           | Баравкова М.М.                    | Развитие социально-значимых личностных качеств       | <a href="https://rospsy.ru/node/277">https://rospsy.ru/node/277</a> |
| <b>03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                            |                                   |                                                      |                                                                     |
| 03.01                                                          | «Я выбираю жизнь в Гармонии с собой», профилактика раннего употребления подростками ПАВ                    | Байдакова Е.Г.                    | Социальная адаптация: в форме асоциального поведения | <a href="https://rospsy.ru/node/92">https://rospsy.ru/node/92</a>   |
| 03.03                                                          | Профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»               | Козель Е. В.,<br>Потоцкий Д. О.   | Социальная адаптация: в форме асоциального поведения | <a href="https://rospsy.ru/node/104">https://rospsy.ru/node/104</a> |
| 03.06                                                          | «Безопасность в сети Интернет»                                                                             | Викторова Е.А.,<br>Лобынцева К.Г. | Социальная адаптация: в форме асоциального поведения | <a href="https://rospsy.ru/node/286">https://rospsy.ru/node/286</a> |
| 03.16                                                          | Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»     | Шагивалиева Г.К.                  | Трудности в форме девиантного поведения              | <a href="https://rospsy.ru/node/124">https://rospsy.ru/node/124</a> |
| 3.16                                                           | Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра»                       | Гимаджиева О. С.                  | Трудности в форме девиантного поведения              | <a href="https://rospsy.ru/node/97">https://rospsy.ru/node/97</a>   |
| 3.17                                                           | Профилактика девиантных форм поведения несовершеннолетних                                                  | Шауберт С. Е.                     | Трудности в форме девиантного поведения              | <a href="https://rospsy.ru/node/360">https://rospsy.ru/node/360</a> |

*Список дополнительных источников тренинговых программ, не вошедших в реестр МП РФ, но прошедших апробацию авторитетного психологического сообщества*

| № | Название программы | Цель | Автор | Источник |
|---|--------------------|------|-------|----------|
|   |                    |      |       |          |

|   |                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков                | содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков                                            | Александрова Н. Н                                  | Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : ПГУ, 2013. С.122-142 |
| 2 | Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков | Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара                                                                                         | Голубева Т. А                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков   | Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.                                                                                        | Овчинникова Д.А.                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| 4 | Тренинг саморазвития для младших школьников                            | Вторичная профилактика виктимизации                                                                                                                                     | Под ред. Малкиной-Пых И.Г.                         | Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы-                                                                                                                                        |
| 5 | Тренинг самоопределения для старших школьников                         |                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                    |
| 6 | Групповая терапия с детьми                                             |                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                    |
| 7 | Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ»          | Развитие уверенности и мотивации подростков к ЗОЖ; формирование эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях | Балтук Ю.В., Воробьевский О.И., Егорова О.В. и др. | Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/ Под ред. Р.В. Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.                                |
| 8 | Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков        | Профилактика насилия в школе                                                                                                                                            | сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова              | Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – С. 16-3 |

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ БУЛЛИНГА:

1. Аверьянов, А.И. Буллинг как вызов современной школе / А.И. Аверьянов // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45–50.
2. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. – М.: Генезис, 2006. – 256 с.
3. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 321
4. Воробьева, К. Детская агрессивность как следствие деструктивного семейного воспитания / К. Воробьева // Воспитание школьников. - 2008. - № 7. - С. 48-56.
5. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - № 105. - С. 159-165.
6. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости / А. Гуггенбюль. – М.: Когито-Центр, 2006. – 176 с.
- Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
7. Детская подростковая психотерапия. Коллективная монография, под редакцией Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. СПб., 2001 г.
8. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб., 2005 г.
9. Козлова, С. А. Анализ причин проявления агрессивности у современных дошкольников / С. А. Козлова // Современное дошкольное образование. - 2008. - № 1. - С. 62-64.
10. Кон, И. С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / И. С. Кон // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. - Дата доступа: 25.01.2011.
11. Кондратьев М.Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений. СПб., 2005 г.
12. Князюк, О. В. Основные принципы построения коррекционной работы с агрессивными подростками / О. В. Князюк // Развитие профессиональной компетентности специалистов социально-педагогической и психологической службы: Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 18 сент. 2008г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол. Ф. В. Кадол (науч. ред.) [и др.]. - Гомель, 2008. - С. 169-172.
13. Кулганов В.А., Котова С.А. Как сохранить здоровье, работая в школе. М., 2010 г.
- Кутузова, Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать / Д.А. Кутузова // Журнал практического психолога. Вып. 1. – 2007. – С. 72–90.
14. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лэйн / [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?> = 414. - Дата дотупа: 25.01.2011.

15. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.
16. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо. - 2005. - 960 с.
17. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54.
18. Мерцалова, С. Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // Директор школы. - 2000. - № 3. - С. 25-32.
19. Макларен Питер. Жизнь в школах: введение в критическую педагогику. М., 2007 г.
20. Млодик И.Ю. «Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога». М., 2008 г.
21. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Коллективная монография, под ред. Волковой Е.Н. СПб., 2008 г.
22. Протокол межведомственного взаимодействия по оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого насилия. СПб., 2010.
23. Психология современного подростка. Коллективная монография, под ред. Регуш Л. А. СПб., 2005 г.
24. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми. Коллективная монография, под ред. Маралова В.Г. М., 2005г.
25. Руланн, Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга / Э.Г. Руланн. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.
26. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Разрешение конфликтов и ведение переговоров: Учебное пособие. Красноярск; Москва, 2001
27. Методическая разработка. «Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу».
28. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы ее преодоления. Составлено Мальцевой О.А., к.пс.н., доцентом кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО.
29. Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», Медико-психологические аспекты профилактики буллинга.
30. Ушакова, Е. Н. Буллинг - новый термин для старого явления / Е. Н. Ушакова // Директор школы. - 2009. - № 6. - С. 84-87.
31. Файнштейн, Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними / Е.И. Файнштейн // Директор школы. – 2010. – № 7. – С. 72–76.