ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ,
УЧИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ

# РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

для школьной администрации, учителей и психологов

# РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ


**1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ** . . . . . 6

**1.1** РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ . . . . . 6

**1.2** КИБЕРБУЛЛИНГ . . . . . 14

**2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ** . . . . . 18

**2.1** СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ . . . . . 18

**2.1.1** ПОЧЕМУ ШКОЛЕ НУЖНА ПРОГРАММА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (БУЛЛИНГУ)? . . . . . 18

**2.1.2** БУЛЛИНГ В ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГОВ . . . . . 29

**2.1.3** ВОЗМОЖНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА . . . . . 29

**2.1.4** ПРИМЕРЫ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ . . . . . 31

**3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ** . . . . . 36

**3.1** ДИАГНОСТИКА ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРАВЛЮ . . . . . 36

**3.1.1** АНКЕТИРОВАНИЕ . . . . . 37

**3.1.2** ЛИЧНАЯ БЕСЕДА С УЧЕНИКОМ . . . . . 40

**3.1.3** ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (ПРИМЕР) . . . . . 48

**3.1.4** РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ . . . . . 60

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ** . . . . . 64

## НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

**Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки**
**и сохранения культурных инициатив «Собрание»**
**С.П. КОРОСТЕЛЕВУ**

**Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,**
**женщин и детей Государственной Думы РФ**
**О.В. ОКУНЕВОЙ**

**Научному руководителю Института образования**
**НИУ «Высшая школа экономики»**
**И.Д. ФРУМИНУ**

**за поддержку проекта**
**на разных этапах его реализации**

Это руководство создано для учителей, школьных психологов и сотрудников школьной администрации. Оно может стать основанием для пересмотра внутришкольных правил и пресечения возникновения ситуаций школьной травли. В части для учителей упор делается и на профессиональный рост учителя в области работы с трудными подростками, а также в полной мере раскрываются особенности буллинга. Для администрации представлен пример внутренней диагностики сложностей, связанных с противодействием буллингу, а также прописаны 10 шагов по налаживанию внутришкольной борьбы со школьной травлей. Психологам, а также иным педагогическим работникам, которые могут работать с подростками в малых группах или индивидуально, представлены основные трудности, с которыми сталкиваются дети-агрессоры и дети-жертвы. Кроме того, в руководстве прописаны возможные ответы школьников на воздействия специалистов и непосредственно описаны необходимые действия, которые снизят агрессию подростков и помогут создать для них безопасную среду, в которой совместно со взрослыми подростки преодолеют различные сложные ситуации, в том числе и буллинг. Данное руководство может быть полезно любым сотрудникам школы, так как, несмотря на наличие трех глобальных блоков, любой из разделов может пригодиться в работе тем, кто заинтересован в преодолении буллинга в школе.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ** — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

**КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ** — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

**МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА** — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

**НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА** — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

# 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

## 1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка. Очень хорошо подобное поведение описано в работах известного современного психолога Л. Петрановской: «Обвиняя, мы задаем определенную диспозицию. Вот баррикада, по эту сторону — мы, хорошие и правильные, по ту — «плохой» родитель и его плохое обращение с ребенком. Тем самым соединяем, склеиваем его с ролью «плохого» — ведь то, что с нами по одну сторону баррикады, становится еще ближе и роднее, не так ли? Это не значит, что надо закрывать глаза на реальность, одобрять насилие и улыбаться, когда он рассказывает, что вчера отлупил ребенка и т. д. Это значит решительно встать с ним по одну сторону баррикады, а по другую оставить то плохое, что он творит. Называть своими именами деяния, требовать изменений, но не сдавать человека, чтобы у него был шанс вступить со своими моделями в конфронтацию и победить» (Л. Петрановская «Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения»).

Какие особенности взаимодействия детей с родителями в ситуации травли полезно знать педагогу для того, чтобы учитывать их при коммуникации с родителями учеников, оказавшихся в этой трудной жизненной ситуации?

1. Почти половина детей (эта цифра не сильно варьируется от страны к стране) не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. Наверное, точнее это можно было перефразировать так: почти половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли. Если спро-

сить детей, говорили ли они маме или папе, они могут сказать, что да. Дальше могли иметь место разные варианты: родитель мог не придать большого значения сказанному, ребенок — упомянуть вскользь или завуалированно и больше не поднимать эту тему. Это было ярко показано в одном из исследований травли в Интернете (кибербуллинга): опросили мам и детей, сталкивались ли они с таким неприятным явлением. Из мам 11% ответили, что такое происходило с их детьми, а из детей — 32%. Получается, что 21% родителей был не в курсе.

**2.** Из-за чего происходит такой «разрыв» в коммуникации родителей и детей? Иными словами, почему одним трудно сказать, а другим трудно услышать о том, что ребенок попал в проблемную и опасную ситуацию?

### ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕТЬМИ

- Уверенность, что помощь получить не удастся

  Ребенок уверен в том, что родитель не сможет или не захочет ему помочь. Если ребенок привык к тому, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», едва ли он обратится за помощью, столкнувшись с травлей. Более того, порой детско-родительские отношения складываются таким образом, что ребенок уверен, что будет любим и принят только в том случае, если со всем справится сам и не доставит родителям много хлопот.

  В ином случае ребенок может считать, что в сложившейся ситуации родитель помочь ему ничем не сможет при всем желании. Стоит помнить, что у подростка, столкнувшегося с травлей, угол видения ситуации может быть сильно «сужен» и судить о ней он может только исходя из собственного опыта: «Происходящее так пугающе и непредсказуемо, что сделать я с этим ничего не могу и никто не сможет».

- Ребенок боится, что станет еще хуже

  Часто дети сознательно не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что их вмешательство только усугубит положение. И действительно, если родитель выбирает не самые мудрые способы действий (например,

назидательная беседа с обидчиками или агрессивные выпады в сторону классного руководителя с требованиями «разобраться»), ребенку вряд ли станет от них легче.

- Ребенок жалеет родителей, заботится о них

  Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаются избыточной опеке с их стороны. Привязанному ко взрослому ребенку часто бывает трудно рассказать о своих бедах, потому что ему кажется, что эта информация очень сильно расстроит родителя. Такие дети чувствуют себя в ответственности за душевное равновесие близкого и стараются оберегать их, замалчивая проблемы.

- Ребенок боится, что родители будут ругать и накажут

  Как показывает практика, очень часто ребенок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что и он — обидчик, за что ожидаемо наказание.

### ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- Переживание беспомощности и вины

  В одной из западных работ родители описывали свои переживания в момент, когда сталкивались с информацией о том, что их ребенок стал жертвой травли: это было похоже на попадание в шторм. Вначале облака сгущаются: появляются «первые звоночки» того, что по отношению к ребенку происходит что-то нехорошее. Родители начинают надеяться на то, что во всем разберется школа или что травля каким-то чудом пройдет сама: это как надеяться на то, что прогноз погоды лжет и шторм тебя не коснется. Но, к сожалению, ожидания редко оправдываются, и приходит чувство разочарования и беспомощности из-за того, что ты оказался неспособен помочь собственному ребенку. Наконец, когда ситуация так или иначе подходит к своему логическому завершению, семье остается «подсчитывать убытки и разрушения», принесенные штормом: многие сожалеют о том, что не включились в ситуацию ранее, другие о том, что обещали ребенку, что все скоро будет хорошо, хотя никаких реальных оснований так говорить у них не было.

Признание родителем того, что травля действительно имеет место, требует от него дальнейших действий. Но на практике мало кто из взрослых представляет, что делать в такой ситуации; это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой — виноватыми перед сыном или дочерью, которых не смогли защитить. Это очень сильные негативные переживания, и наша психика устроена таким образом, чтобы, по возможности, защитить нас от них.

- Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования

  Многие из взрослых, будучи детьми, сами сталкивались с разными ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными именно с травлей. Это могли быть и ежедневные домашние скандалы (с помощью рукоприкладства или без него), и отстраненные, нечуткие и/или излишне требовательные родители и т.п. Вся соль в том, что в большинстве своем люди справляются с негативными факторами, с которыми им пришлось столкнуться в жизни, «перерастают» детские проблемы и вполне успешно функционируют. Но если давно пережитый стресс оставил след в психике, при столкновении с чем-то подобным много лет спустя человек порой оказывается не в состоянии реагировать адекватно ситуации. Бывает так, что если собственные переживания все еще болезненны для родителя, механизмы психологических защит могут затруднить для него восприятие происходящего с собственным ребенком, и тогда нападки одноклассников будут восприниматься либо как должное, либо как что-то, не требующее сколько бы то ни было активного вмешательства. Погрузиться в травматичную ситуацию вновь может казаться непереносимым уже для самого родителя.

- Маме агрессора узнать проще, чем маме жертвы

  Стоит отметить следующий факт: в зависимости от того, какую роль в ситуации травли занимает ребенок, его родителям сложнее или легче будет узнать об этом (при условии, что ребенок прямо не рассказал им самостоятельно). Так, например, мама булли узнает о травле быстрее, чем мама жертвы: к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребенка. А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания учителей.

  Учителям же важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не ме-

нее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, 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.

## КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГУТ ОКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ СВОИМ ДЕТЯМ?

### Эта информация для многих родителей является ценной, и учителю важно передать ее в нужный момент

А) Обратить внимание на обстановку дома. Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

Б) Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.

В) Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими. Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно

понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

Г) Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

Д) Если у вас дочь. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Часто социальная агрессия бывает косвенной: жертва не знает, кто именно распускает о ней слухи или подговаривает других не общаться с ней.

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции — это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты — тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем, например, в отношениях с мужчиной. Потому что, кажется, уже всем стало понятно, что «женская хитрость» в смысле непрозрачных намеков, непроговоренных обид, многоступенчатых манипуляций редко делает людей счастливыми.

е) Если у вас сын. Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции. Контроль их выражения, несомненно, тоже важен, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем, который способен вникать в разные трудные ситуации, в которых оказывается ребенок, искать альтернативы реагирования и т.д. И, кстати, важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать — тогда он будет хорошим примером.

ж) Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Согласно оценкам исследователей из разных стран, с травлей в школе сталкивается примерно 35% школьников. Это большие цифры, но и дающие понять, что травля происходит далеко не в каждом классе. Поэтому говорить о ней как о стопроцентной норме точно не стоит. Да, одна семья вряд ли сможет решить возникшую проблему коллектива, но точно может помочь своему ребенку легче перенести происходящее и выйти из него с наименьшими потерями.

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертвы на деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Наконец, самый расхожий и токсичный миф — миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

## ИТАК, НИКАКОЕ ОТЛИЧИЕ НЕ ДАЕТ ПРАВА ДРУГИМ ДЕЛАТЬ КОГО-ТО ЖЕРТВОЙ

Но есть и тонкий момент, который родители могут обратить на пользу. Может так статься, что ребенка обижают из-за того, что он, например, еще не овладел каким-то навыком, который уже доступен большинству ровесников (правда, так чаще бывает в саду и начальной школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, все уже умеют шнурки завязывать, а он — нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, соблюдая тактичность и не оправдывая агрессоров. В каком-то смысле нападки на ребенка порой (далеко не всегда!) могут сыграть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.

# 1.2 КИБЕРБУЛЛИНГ

Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?

Нижеприведенные рекомендации по профилактике и противодействию кибербуллингу ориентированы, в первую очередь, на родителей или лиц, их замещающих. В случае, если складывается ситуация, в которой ребенок оказывается вовлеченным в кибертравлю, учитель может поделиться данными рекомендациями с родителями и совместно с ними обеспечивать их выполнение.

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, он можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.

2. Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на нее полностью полагаться.
3. Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.
4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях. Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например, со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т .д.).
5. Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.
6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не отберет у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

### Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

- Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору — это очень важно усвоить.
- Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
- Научить детей ни с кем (кроме родителя, см. условия выше) не делиться своими паролями.

### Если кибербуллинг уже имеет место:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
- сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

## КАК УЧИТЕЛЮ 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. Травля 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 учеников, 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 учениками, 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 кибертравли:

- 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.

# 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ

## 2.1 СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ

### 2.1.1 ПОЧЕМУ ШКОЛЕ НУЖНА ПРОГРАММА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ

**БУЛЛИНГ серьезно влияет на благополучие детей: эмоциональное, физическое, академическую успеваемость**

Решение дисциплинарных проблем, связанных с травлей и агрессией, иногда может занимать много рабочего времени как учителя, так и школьной администрации.

БУЛЛИНГ вносит свой вклад в ухудшение школьного климата.

БУЛЛИНГ распространен гораздо больше, чем подозревают многие взрослые.

Прежде чем предпринимать конкретные шаги по внедрению программ противодействия травле, стоит принять во внимание следующее.

Программа будет наиболее эффективна только в случае, если поддерживается (или даже возглавляется) школьной администрацией.

Программа эффективна, если работает на разных уровнях: в нее входят как общешкольные мероприятия, так и активности внутри класса, и индивидуальная работа с учениками. Начинать нужно рано — с момента, когда дети приходят в школу, с начальных классов.

У программы не должно быть момента, когда она заканчивается: ее элементы встраиваются в жизнь школы на протяжении всего года.

КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ:

1. **Уделяйте внимание социальному климату школы**

   Для того чтобы избежать распространения школьной травли в образовательной организации, необходимо уделять внимание школьному климату и принятым в рамках школы нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. 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 травли 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, учащихся и их родителей.

## 2. Проводите оценку распространенности травли

### Почему это важно делать?

Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в школе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашей школе мотивирует учителей, родителей, учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

Важно понимать, где именно на территории школы происходит большая часть инцидентов, в какие моменты дня, среди учеников какого возраста и т.д. Все это позволяет выработать общий план действий. Повторные оценки позволят понять, эффективны ли принятые меры.

### Как можно оценивать распространенность травли?

Для учеников 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 дает каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространенность травли 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. Сформируйте группу активистов по координации мероприятий по противодействию травле

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 учеников старшей школы и родителей.

Для чего нужна такая команда?

- Получение и интерпретация данных, полученных из опросов, описанных в пункте 2.
- Планирование антибуллинговых мероприятий школы и формулирование общих правил поведения в отношении ситуаций травли.
- Предоставлять обратную связь о результатах опросов администрации, учителям, родителям и ученикам.
- Мотивировать сотрудников, родителей и учащихся и рассказывать о негативных последствиях травли и важности своевременного вмешательства.
- Помогать учащимся справляться с потенциально опасными ситуациями.

### 4. Введите систему отслеживания инцидентов травли в школе

Для того чтобы противодействие травле 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 офис директора, а третье — отправляется родителям. Другие школы ведут общую систему учета таких инцидентов, которая отслеживается администрацией (пример протокола работы со случаем травли содержится в Приложении 1).

Существует вариант отслеживания инцидентов травли 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 учениками (или у него есть подозрение, что кто-то из детей жертва травли), 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. Обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли

Весь персонал школы должен пройти обучение поведению по предотвращению и вмешательству в ситуации травли. 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 травля осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению. Обучение должно быть доступно всем сотрудникам школы, не только прямо осуществляющим образовательную деятельность.

### 6. Установите и поддерживайте школьные правила, направленные на профилактику травли

Важным моментом является, чтобы все без исключения учащиеся школы понимали, что школа ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации травли, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается.

Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет учащимся 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 учащимися и родителями.

**7. Организуйте «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды травли 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 травли (например, на основании опросов из пункта 2.), ищите способы обеспечить там присутствие взрослых.

**8. Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации травли**

Весь персонал школы, а в идеале также родители и учащиеся должны быть готовы вмешаться в ситуацию травли, 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. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно**

Очень важно обсуждать с учениками 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 учащихся.

Что такое антибуллинговая программа школы?

Антибуллинговая программа школы может представлять собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. Подобную программу следует планировать в начале года, вполне нормальным является ее дополнение по ходу учебного года. На каждый следующий год программу следует обновлять.

**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 травли происходит на их глазах,

а также быть готовым незамедлительно сообщить о ситуациях травли, в случае, если об этом стало известно.

### 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: учащимися, педагогами родителями.
3. Создание и распространение информационных материалов.

### Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы, направленные на работу с учащихся

- Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля 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 травлю 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, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).
- 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 учащихся школы.
- Создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в травлю в качестве жертвы
- Проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

### Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для педагогов

- Проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями травли.
- Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли.
- Проведение групповых встреч для классных руководителей и психологов с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическим 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 травле, ее видах и способах вмешательства, если они видят подобное поведение на школьном дворе.
- Проведение родительских клубов на темы: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

## Как проводить опросы, посвященные социальному климату и травле?

«ШКОЛЬНЫЙ КЛИМАТ» можно определить как совокупность характеристик образовательной организации (от особенностей школьного здания до специфики отношений между учениками, учителями и родителями). Главными его показателями является то, что характеристики школьной среды: воспринимаются членами школьного сообщества: отражают свойства организации; влияют на поведение представителей школьного сообщества и могут быть оценены количественно.

В настоящее время существует множество онлайн-платформ, позволяющих быстро создать опрос. Когда перед вами стоит необходимость оценить такие явления, как распространенность школьной травли или социальный климат школы, опросы следует делать анонимными, т.е. без указания имени, но, возможно, с указанием класса.

Если говорить об опросах, посвященных вовлеченности в травлю, стоит описать те виды поведения, которые вас интересуют, и спросить, сталкивались ли учащиеся вашей школы с ними. В случае, если перед вами стоит задача экспресс-диагностики, следует формулировать вопросы из позиции свидетеля.

### Пример вопроса с позиции свидетеля

Вспомни, пожалуйста, случалось ли тебе за последний месяц в школе (не считая каникул) ВИДЕТЬ или СЛЫШАТЬ, как…

| Описание ситуации | Ни разу | 1-2 раза | 3-4 раза | 5 и более раз |
|---|---|---|---|---|
| Ставили кого-то в неловкую ситуацию, чтобы другим людям было смешно | | | | |
| Говорили про чей-то внешний вид неприятные вещи | | | | |
| Показывали кому-то неприличные жесты | | | | |
| Обзывали кого-то, придумывал ему(ей) неприятные клички | | | | |

Возможен также вариант, когда вы учитываете сразу все возможные позиции (в примере ниже подразумевается возможность дать несколько ответов на каждое из утверждений):

| Описание ситуации | Не сталкивался | В подобных ситуациях был «жертвой» | Был инициатором подобных ситуаций | Был свидетелем подобных ситуаций |
|---|---|---|---|---|
| Про кого-то из школы рассказывали другим неправду, чтобы они не общались с ним (с ней) | | | | |
| Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять | | | | |
| С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами | | | | |
| О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее) | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше не принадлежит общей компании | | | | |
| Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе | | | | |

Вместе с вовлеченностью в ситуации травли стоит оценивать также и показатели школьного климата. Согласно множеству зарубежных исследований выделяются следующие основные параметры школьного климата.

1. Безопасность (физическая, эмоциональная).
2. Профессиональные характеристики учителей.
3. Показатели взаимоотношений между представителями различных групп, включенных в образовательный процесс (учащиеся, учителя, директора, родители).

Ниже приведен пример вопроса об особенностях взаимоотношений учителей и учеников:

**В моей школе...**

| | Нет | Скорее нет | Скорее да | Да |
|---|---|---|---|---|
| Учителя относятся к ученикам уважительно | | | | |
| Ученики относятся уважительно друг к другу | | | | |
| Взрослые по отношению к ученикам в школе ведут себя справедливо | | | | |
| У учителей хорошие контакты между собой, многие дружат | | | | |
| Если между учениками возник конфликт или спор, его легко можно разрешить | | | | |
| Школьные правила одинаковые для всех, если их не соблюдать, последствия будут одинаковые для любого ученика | | | | |

Наиболее приемлемая частота проведения опросов от одного раза в четверть до одного раза в полгода. Для экспресс-диагностики не стоит делать опросы слишком громоздкими.

Стоит проводить опросы среди всех категорий, вовлеченных в образовательный процесс: учеников, учителей, родителей.

### КАКИЕ МЕСТА В ШКОЛЕ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВЛИ?

Наиболее опасными местами с точки зрения возможности возникновения травли являются те, в которых наименее часто присутствуют взрослые — школьные туалеты, раздевалки, коридоры, а также школьный двор. Для оценки опасности в конкретном учреждении в опросы можно включать изображения карт или планов этажей в проводимые опросы и просить учащихся отметить те, места, в которых они не чувствуют себя в безопасности. Подобная технология может быть использована как самостоятельный вид исследования школьного благополучия. Это может помочь школе обнаружить места, на которые должно быть обращено наиболее пристальное внимание со стороны школы.

### Универсальный алгоритм действий любого члена школьного сообщества:

конкретные действия, которые должен быть готов осуществить ЛЮБОЙ сотрудник образовательной организации:

Если травля 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 травлю, 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 травлей.
- 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**

**Единые школьные правила:**

В рамках исследований травли вопрос о наличии единых школьных правил задается именно ученикам, поэтому речь, с научной точки зрения, идет о восприятии учащимися школьной среды как понятной и предсказуемой. Тем не менее фактическая разработка школьных правил, обсуждение их с учениками и демонстрация на стенах школы является очень важным инструментом для профилактики школьной травли и для выстраивания работы с конкретным случаем.

Пример школьных правил, касающихся неприятия травли в школе:

Я помогаю своей школе быть свободной от травли, потому что:

1. Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.
2. Если я вижу, что кого-то травят — я не молчу и говорю об этом.
3. Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.
4. Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Обсуждение подобных правил на классных часах и принятие и, возможно, их дополнение будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в школе.

## 2.1.2 БУЛЛИНГ В ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГОВ

Отдельной проблемой в современной ситуации как в мире, так и в России являются проявления травли в отношении учителей

В онлайн-опросе проектно-учебной лаборатории образовательной и молодежной журналистики ВШЭ приняли участие 2800 преподавателей из 75 регионов.

70% опрошенных заявили, что сталкивались с разными формами буллинга.

По мнению половины опрошенных преподавателей, агрессивное отношение подростков связано с желанием повысить авторитет в глазах одноклассников.

Также по итогам исследования было выявлено, что 50% учителей сталкивались с буллингом два-три раза, а 6% учителей подвергаются травле со стороны учеников регулярно.

По результатам указанного исследования травля учениками учителей наиболее часто происходит по следующим образом.

1. Ученики дразнят учителя, придумывают прозвища, игнорируют.
2. Демонстрируют презрение жестами.
3. Обсуждают его личную жизнь.
4. Систематически нарушают дисциплину.
5. Отказываются выполнять требования.

Сталкиваясь с негативным отношением с травлей со стороны учеников, педагоги не всегда говорят об этом. Подобные ситуации могут восприниматься педагогами как собственная некомпетентность, и им бывает стыдно об этом рассказывать коллегам и администрации.

Очень важно дать понять педагогическому сообществу школы, что администрация готова слышать их проблемы, готова работать с ними.

В работе с конкретным случаем, если он возник, принципиальными являются следующие моменты: поддержка коллег и подключение родителей. Школа должна иметь единую позицию в отношении недопустимости травли ни в отношении детей, ни в отношении педагогов.

## 2.1.3 ВОЗМОЖНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА

В данном материале не будет дан исчерпывающий анализ возможных юридических последствий травли, однако важно обратить внимание на то, как могут быть квалифицированы вполне «рядовые» последствия ситуаций школьной травли, особенно в случае, если участниками стали ученики старше 16 лет.

Например, порча вещей, особенно дорогих, может быть квалифицирована по статье 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба», что может повлечь за собой следующие последствия: «Наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет» (УК РФ статья 167).

Очень часто в ситуациях травли травмирующим выступает не физическое, а «информационное» воздействие, отражающееся также и в социальных сетях, что может быть квалифицировано как «Клевета» согласно Статье 128.1. УК РФ, в рамках которой это явление трактуется следующим образом: «… распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию», что «наказывается штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо обязательными работами на срок до ста шестидесяти часов»(УК РФ статья 167).

## Пример 1.

### Протокол фиксации случая школьной травли

Дата _____ Время _____

Педагог _____ Класс _____

Учащиеся, вовлеченные в ситуацию травли:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Детали инцидента

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Предпринятые действия со стороны персонала школы

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

## Пример 2.

Протокол фиксации эпизода травли

**1. Имя и фамилия ученика, ставшего жертвой травли**

_____

Класс _____

**2. Имена и фамилии учащихся, вовлеченных в травлю как агрессоров**

_____

_____

_____

_____

Класс _____

**3. Источник информации**

| | |
|---|---|
| От учащегося школы, ставшего жертвой | |
| От другого учащегося | |
| От родителя | |
| От сотрудника школы | |

**4. Место, где произошел эпизод травли:**

| | |
|---|---|
| Школьный двор | |
| Класс | |
| Коридор/рекреация | |
| Туалет | |
| Другое: | |

**5. Имя человека, сообщившего об эпизоде:**

_____

**6. Тип буллинга:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Физический буллинг | | Кибербуллинг | |
| Порча личных вещей | | Устрашение / запугивание | |
| Изоляция (запирание в каком-либо помещении) | | Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни) | |
| Вербальный буллинг | | Другое: | |

**7. Краткое описание ситуации**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

**8. Краткое описание предпринятых действий**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Подпись_____ Дата_____

## Пример 3.

Чек-лист для оценки эффективности реализации антибуллинговой программы образовательного учреждения

| | Да/нет |
|---|---|
| Совет официально принял антибуллинговую программу, соответствующую требованиям по реализации антибуллинговой политики | |
| Антибуллинговая программа опубликована на сайте школы, и родители учащихся были проинформированы о ее публикации | |
| Антибуллинговая программа была представлена персоналу школы, обсуждена и принята в рамках педагогического совета | |
| Персонал школы разделяет принципы, изложенные в антибуллинговой программе, и готов к реализации профилактических мероприятий и процедур, закрепленных в ней | |
| Антибуллинговая программа была обсуждена с учащимися школы | |
| В антибуллинговой программе зафиксированы превентивные меры профилактики школьной травли, реализуемые образовательной организацией | |
| В антибуллинговой программе зафиксированы меры вмешательства в ситуации травли | |
| По итогам реализации антибуллинговой программы была оценена эффективность процедур профилактики и вмешательства | |
| Учителя и иной персонал школы ведут учет эпизодов травли согласно требованиям по реализации антибуллинговой политики | |

| | |
|---|---|
| Управляющий совет получал промежуточные отчеты по реализации антибуллинговой программы школы | |
| Управляющим советом была проведена аналитика внедрения программы в начале года и был осуществлен разбор случаев работы с эпизодами травли | |
| Получал ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся хода реализации антибуллинговой программы? | |
| Получали ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся неудовлетворенности родителей применяемыми мерами вмешательства в ситуации травли? | |
| Были ли на основе анализа поступившей информации выделены основные проблемы и наиболее распространенные виды травли? | |
| Выделены ли направления изменения и улучшения антибуллинговой программы школы? | |

# 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

## 3.1 ДИАГНОСТИКА ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРАВЛЮ

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

- анкетирование;
- личная беседа с учеником;
- наблюдение за деятельностью ученика.

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, 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 данном методическом материале упор идет на работу с учащимися, однако в качестве примеров работы со взрослыми можно обозначить следующее:

- личные беседы с родителями жертвы и агрессора;
- краткие лекции или мастер-классы для педагогического состава о том, что такое буллинг и как действовать в подобных ситуациях;
- дискуссионные встречи для заинтересованных взрослых о проблеме школьной травле;
- организация рабочей группы с включением всех категорий взрослых (администрация, педагоги, родители) для прорабатывания единой общешкольной стратегии по противодействию школьной травле и т.д.

## 3.1.1 АНКЕТИРОВАНИЕ

При использовании опросниковых методов 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 травли: ФИЗИЧЕСКОЙ, ВЕРБАЛЬНОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ, а также КИБЕРБУЛЛИНГА.

### Примеры подобных вопросов

- Тебя били, угрожали тебе, отбирали или портили твои вещи (физическая травля).
- Тебя обзывали, ставили тебя перед всеми в смешное положение, говорили плохие вещи о твоей внешности, семье, успехах в учебе и т.д. (вербальная травля).
- С тобой не хотели общаться, не брали с собой на прогулки, распускали о тебе слухи, которые могли быть неправдой (социальная агрессия).
- 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 травлю (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 травлей. Про ученика можно сказать, что его травят, если другой ученик (или несколько других учеников) 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, запируют 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 ученик 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 учеников, 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 травли в учебном учреждении.

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 учениками в нашей школе. В анкете, которую мы просим вам 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 учеников максимальную приватность на время опроса.

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

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

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

Когда ученик 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 ученика 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

Ученикам можно предложить план школы (как поэтажный, так и включающий прилегающие территории). Далее их нужно попросить отметить места, где травля 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 ученика 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 травли?

Каждому из учеников 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 ученики;
- которые часто пристают к другим ученикам.

Один и тот же человек может упоминаться несколько раз.

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

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

Консультативная индивидуальная работа школьного психолога с ребенком, который стал жертвой травли, 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 травли порой бывают очень унизительными.
- 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 травле 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 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 травли;
- 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 травлей, 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 травли, 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!

Конкретные техники противостояния агрессорам частично описаны в разделе о групповом тренинге противодействия травле. Здесь же обсудим, какие конкретные

действия (помимо непосредственного взаимодействия с обидчиками) могут помочь жертве в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

### Стратегии немедленного вмешательства

1. Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале — на свежем воздухе. Подойти могут самые разные варианты — от занятий активными видами спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед и т.д.) до прогулок с собакой (это может быть и чужая собака, хозяева которой будут благодарны за такую помощь), или вылазок вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим — еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.
2. В контексте помощи другим детям полезно узнать о существующих волонтерских и добровольческих организациях, которые есть в их городе. Обычно можно найти какую-то группу по душе: здесь может иметь место и помощь другим детям, и животным или пожилым людям.
3. Искать новых друзей, встречаться с новыми людьми. Думать над тем, как можно расширить круг знакомства (хороший вариант — секции по интересам, туристический клуб для детей и подростков).
4. Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и слабые стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается — важный фактор роста уверенности себе.
5. Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы. Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни (при условии, что ситуация буллинга взята под контроль взрослыми).
6. Объяснить ребенку, что не стоит обращать много внимания на обидные слова, которые произносят агрессоры. На самом деле, у каждого из нас есть промахи, а хулиганы отличаются от других людей лишь тем, что стараются обращать внимание на промахи других людей, чтобы никто не заметил их собственных.

7. Помочь ребенку относиться к ситуациям травли безлично, скорее, как к некой «плохой привычке», которая есть у некоторых людей и которую им придется преодолеть.
8. Признать, что буллинг очень ранит и что жертве нужно время, чтобы прийти в себя.
9. Научить ребенка распознавать собственные эмоции.
10. Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно использует. Некоторые, чтобы справляться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом (лучше — лично). Можно использовать различные техники саморегуляции (например, слушать любимую музыку). Можно сделать список и выделить в нем те стратегии, которые работали раньше. Может быть, пришло время задуматься о новых способах?
11. Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно написать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.
12. После окончания школы впереди еще целая жизнь. Можно уже сейчас подумать о том, каких целей ребенок хотел добиться бы в жизни и какие усилия можно приложить прямо сейчас, чтобы приблизить их достижение.
13. Познакомиться поближе с миром профессий, может быть, если есть возможность (например, работает кто-то из родственников) — провести полдня на рабочем месте в той сфере, которая кажется привлекательной (будь то парикмахерская или почта). Другой хороший вариант — изучить вместе с подростком «Атлас профессий» и начать строить образовательную траекторию будущего.

14. В тяжелых жизненных моментах справляться помогает и банальная уборка, внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не были вовлечены в домашние дела.

15. Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы (например, в школе). Этот пункт стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16. Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

### ДОЛГОСРОЧНЫЕ СТРАТЕГИИ

1. Подумать о том, чтобы завести новых друзей. Часто бывает, что дети особенно болезненно переживают ситуацию травли, потому что она может исходить от тех, с кем они дружили раньше или хотели бы дружить, но их не приняли. Важно дать ребенку понять, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе, иногда это могут быть и взрослые люди, у которых есть много опыта и интересных вещей, о которых они могли бы рассказать. Иногда ребенку трудно говорить с родителями о травле; тогда на роль такого взрослого помощника может подойти старший брат или сестра, другой родственник, друг семьи, учитель, у которого ребенок раньше учился и с которым остались дружеские отношения и т.д.

2. Не бояться говорить с друзьями, близкими, членами семьи о травле. Всегда проще поделиться своими страхами и переживаниями, чем готовиться к новому нападению в одиночестве.

3. Говорить иногда с самим собой. Внутренний диалог — хороший ресурс принятия решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полезно бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову. Вот как может выглядеть план такого ориентированного на решение разговора с самим собой.

A. В чем заключается проблема?
B. Как она заставляет меня себя чувствовать?
C. Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным — хотя бы частично?
D. Что я еще могу попробовать сделать?
E. Какие есть варианты развития событий?
F. Каким будут последствия каждого из возможных решений, которое я приму?

4. Техники когнитивной терапии — преобразование негативных мыслей в позитивные.

**Когда мы испытываем грусть или отчаяние, наши мысли почти всегда развиваются в негативном направлении. Но у медали всегда две стороны, и в одной и той же ситуации можно думать по-разному.**

Важно продемонстрировать это ребенку на примере.

Девочка, которая идет через школьный двор и боится обидчиков, может думать в этот момент: «Они меня игнорируют. Они не считают, что со мной вообще можно о чем-то разговаривать». Но такое суждение может быть ошибочным. Вместо этого она могла бы подумать: «Они не увидели меня. Я улыбнусь и помашу им рукой, когда буду проходить мимо. Я хотя бы попробую». Или же: «Они могли меня вчера не услышать. Не ожидали, что я что-то скажу. Сегодня я буду говорить достаточно громко и четко и улыбнусь при этом. Посмотрим, заговорят ли они и улыбнутся ли в ответ».

**Важно помнить, что для того, чтобы завязалась дружба, нужно время. Даже если ты знаком с ребятами давно, может быть именно сейчас — подходящий момент для того, чтобы проявить немного инициативы и начать общение.**

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ИНИЦИАТОРОМ ТРАВЛИ

Инициатор травли зачастую нуждается в помощи не меньше, чем и ее жертва. При этом работа с ним может быть значительно сложнее, поскольку психолог может испытывать сильные негативные эмоции в его адрес. Основные аспекты работы с инициатором травли:

- прояснять для детей различия между лидерством и доминированием — можно быть лидером для других ребят, при этом не пытаясь их при- или унизить;

- 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 требоваться 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 замечает 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 травля может казаться забавной, веселой шуткой;
- при помощи травли дети могут «уводить» друзей от других учеников, потому что в ином случае боятся остаться в одиночестве (чаще встречается среди девочек).

## 3.1.3 ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (пример)

Задача проведения такого тренинга — обеспечение безопасной дружественной среды для детей, которые оказались жертвами в ситуации травли. В группе они могут рассказать о своем опыте, а также научиться различным стратегиям противостояния нападкам и, что важно, практиковаться в них.

### ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

**АССЕРТИВНОСТЬ** — это набор техник, основанных на определенной философии прав человека. Эти методы основаны на стандартной формуле и предоставляют человеку четко определенную структуру действий, которой он может следовать как в профессиональной среде, так и в самом широком круге социальных контактов. Техники ассертивного поведения содержат в себе некий «сценарий», который человек может приспособить для удовлетворения своих личных потребностей. Ученики, обладающие знаниями и навыками использования подобных техник, чувствуют себя более уверенно в ситуациях проявления агрессии в их адрес и чаще могут дать обидчику отпор. В таких ситуациях они ощущают больше контроля над происходящим, меньше гнева и отчаяния. Они постепенно учатся сохранять нейтральность, что помогает находить адекватный выход из ситуации, а не провоцировать новый виток травли.

Когда ученик в ситуации проявления агрессии в его адрес ведет себя ассертивно, это значит, что он отстаивает свои права, не нарушая права другого ученика.

Такой ученик отвечает на запугивания и агрессию, ясно и прямо заявив о своих намерениях, желаниях и / или чувствах. Он остается устойчивыми к манипуляциям и агрессии. Ассертивные ответы включают в себя не только определенный набор фраз, но также и навыки невербальной коммуникации: зрительный контакт и язык тела.

#### Возраст учеников

Тренинги могут проводиться даже для учеников начальной школы старше 7 лет. Размер группы — 4-6 учеников, продолжительность тренинга — полчаса.

Для учеников средней школы величина группы может варьироваться от 4 до 15 человек. По времени тренинг может занимать 45 минут — 1.5 часа.

Для отдельных учеников также может быть показана более интенсивная работа в индивидуальном формате.

### Состав группы

При выборе состава группы необходимо соблюдать осторожность, чтобы у учеников было достаточно сходного опыта, чтобы они могли сопереживать друг другу. Там, где существует большое несоответствие между случаями буллинга по отношению к ученикам в группе, например, длительность издевательств, серьезность их переживаний и т. д., трудно выйти за пределы поверхностного изучения ситуаций, и это может привести к тому, что некоторые ученики окажутся разочарованы. Группа становится закрытой после первого занятия, даже в случае наличия рекомендаций со стороны кого-то из учителей предпочтительно, чтобы ученик присоединился уже к следующей группе.

### Выявление учеников, ставших жертвами буллинга

Информацию о том, что ребенок в школе стал жертвой травли, могут предоставить как другие участники школьного сообщества (ученики, учителя), так и родители или сам ребенок. В таком случае нужно обращать внимание на то, что какая-то часть жертв травли не будет "замечена", поскольку их поведение окружающими не расценивается как требующее помощи, а сами они не готовы попросить ее. Другой источник информации — наблюдения самого школьного психолога и информация, полученная в ходе диагностических процедур. Здесь, впрочем, также стоит помнить, что в случае, если опрос не анонимен, участники далеко не всегда готовы быть откровенны.

### Продолжительность и содержание

Группа проводится на протяжении 6-8 недель, встречи — раз в неделю.
Основное содержание:

- делать ассертивные высказывания;
- сопротивляться манипуляциям и угрозам;
- реагировать на обзывательства;

- выходить из ситуации травли;
- заручиться поддержкой со стороны свидетелей;
- повышать свою самооценку;
- сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Старайтесь дать ученикам возможность изучить альтернативные стратегии, соответствующие конкретным ситуациям травли, с которыми они сталкиваются в настоящее время или с которыми сталкивались раньше и в которых предпочли бы повести себя по-другому.

### Методы работы

Важно, чтобы у учеников была возможность максимально практиковаться в техниках, с которыми они знакомятся в рамках тренинга, в различных смоделированных ситуациях (которые максимально приближены к реальным). При этом ученикам всегда важно знать «алгоритм» действий, выучить его, чтобы уверенно применять в различных вариациях. Предполагается, что в рамках одной встречи дети знакомятся с одной техникой и учатся применять ее на практике. Иногда может потребоваться индивидуальная работа с некоторыми членами группы, чтобы помочь им полностью усвоить технику. У многих учеников могут быть трудности во взаимодействии со сверстниками из-за того, что у них недостаточно развиты социальные навыки. Для них будут полезны индивидуальные занятия, где вы сможете научить их заводить друзей или присоединяться к компаниям.

Одна из проблем, часто возникающих в отношении такого рода групповой работы, заключается в том, в какой степени ученики используют полученную информацию за пределами группы. Чтобы помочь процессу использования полученных навыков вне группового взаимодействия, на занятиях стоит пробовать применение изучаемой техники в максимально большом наборе ситуаций. Важно также, чтобы у каждого ученика была возможность на занятии отрепетировать приемы, о которых он узнал.

### Знакомство учеников с новой техникой противодействия травле

Ученики и психолог сидят в кругу. Попросите каждого ученика по очереди попробовать напасть на вас, так, как это обычно происходит в ситуации травли. Отвечайте каждому из них, используя ту технику, с которой хотите их познакомить.

Каждый ученик услышит предлагаемый сценарий несколько раз, прежде чем сам его использует. Попросите каждого ученика по очереди повторить технику противодействия в ответ на нападку его соседа по кругу. Это позволяет вам наблюдать за каждым учеником, практикующим технику, и давать обратную связь по точности, тону, зрительному контакту и т.д. Ученики продолжают знакомиться с техникой.

В парах или тройках попросите учеников поэкспериментировать с техникой, используя ситуации из собственной жизни. Если ученики практикуются в паре, третий может наблюдать и обеспечивать обратную связь об их невербальных проявлениях: выражению лица, позе и т.д.

Всей группе ведущий предлагает поделиться сложными ситуациями из своего личного опыта, где обсуждаемая техника могла бы быть полезной. Сделайте инсценировку некоторых из этих ситуаций; обсудите, насколько эффективной была техника. Завершите совместным обсуждением возможностей применения техники. На этом этапе можно изучить страхи или опасения учеников по поводу «когда это может не сработать» и предложить возможные варианты поведения, которые все же могли бы быть полезными.

Комбинация «репетиций» применения техники, основанная на реальном жизненном опыте и обсуждении того, когда и как ученики будут применять эти методы на практике, способствует тому, чтобы дети действительно использовали полученные знания и навыки на практике. Важно, чтобы дети инсценировали на занятиях ситуации, где могла бы быть полезна техника, имеющие отношение не только к школьной жизни, но также имеющие вероятность произойти в магазине, на улице и т.д.

### Начальная и завершающая встречи

Открытие и закрытие группы важно. На первом занятии ученики могут чувствовать себя неуверенно и тревожно; на последнем — не хотеть расставаться. На первом занятии должны быть установлены основные правила для группы. Конфиденциальность является важным пунктом правил. Ученики могут свободно описывать ход занятий для всех, кто находится за пределами группы, и делиться своей личной информацией, но они не должны передавать личную информацию других людей. Ученики будут работать вместе в течение следующих 6-8 недель и могут говорить об очень личном опыте. Эта первая встреча должна предоставить им возможность рассказать о себе и познакомиться друг с другом.

## КОНКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Предложенные техники представляются наиболее полезными именно с точки зрения использования их в ситуации школьной травли. Детям важно на занятиях отрабатывать технику в конкретных ситуациях, с которыми они встречаются в ней школьной жизни. В реальности ребенку каждый раз придется принимать решение о том, подходит ли техника к данный конкретной ситуации, или лучше использовать другую.

Важно напоминать ученикам о преимуществах ассертивного поведения, но также и о том, что:

А) в случаях, если можно получить помощь от сверстников или взрослых, за ней обязательно нужно обратиться;

Б) выйти из ситуации буллинга как можно быстрее — основная задача жертвы на момент непосредственного нападения.

После того, как ребенок вышел из ситуации, он в любом случае должен сказать о произошедшем взрослому (учителю и/или родителю).

### Язык тела и зрительный контакт

Все ассертивные техники, которые описаны ниже, основываются на сочетании вербального послания и уверенности, транслируемой на уровне телесных проявлений. Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, ученики тренируются стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карминах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление. Подавляющему большинству учеников нужна практика в том, как разговаривать в трудной ситуации, а не только в том, что именно в ней говорить.

### Ассертивные высказывания

Чтобы сделать ассертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение

того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Например, ученику может мешать другой ученик, который громко разговаривает, когда она / он хочет заниматься. Ассертивное высказывание в данном случае будет звучать так: «Мне хотелось бы, чтобы ты был(а) потише». Агрессивный ответ: «Заткнись, или я тебя ударю». Пассивным ответом будет страдание в тишине или попытка молча уйти в более тихое место (которое может быть и неудобным). Ассертивные высказывания важны в ситуациях, когда ребенка дразнят, обзывают или имеет место незначительная физическая провокация. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

### Сопротивление манипуляциям и угрозам

Часто дети находятся под давлением; тем не менее, на выбор они могут использовать одну из двух техник противодействия. Первая и самая простая — сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка».

Научиться говорить «нет» может быть сложнее, чем кажется. Детей, особенно девочек, часто поощряют к тому, чтобы быть «добрыми» и «бескорыстными». К сожалению, это иногда может привести к тому, что дети будут делать что-то вопреки своим желаниям или интересам. Чтобы иметь возможность сказать «Нет», дети должны понять, что они имеют право говорить «Нет», а также, когда использовать это право. Если они чувствуют себя комфортно, выполняя просьбу другого человека, они должны сказать «Да». Они также могут найти компромиссное решение, которое будет радовать всех.

Манипуляции, угрозы и убеждения часто основаны на моральных или эмоциональных воздействиях. Чтобы заставить ребенка сделать что-то, чего он не хочет, вторая сторона (в том числе сверстники) обычно прибегает к одной из следующих формулировок.

Я пожалуюсь на тебя.
Я больше не буду твоим другом.
Я расскажу всему классу твоей секрет.
Я расскажу моему старшему брату/сестре, и тебе от них достанется.
Я буду ждать тебя после школы.
Это нечестно, я одолжил тебе свою вещь!

Ну ты и маменькин сыночек! Что за слабак!

Ребенку может быть трудно противостоять таким угрозам и обещаниям. Один из способов сопротивления — повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать. Эта техника называется «заезженная пластинка». Вот как это звучит на практике:

Вася: Одолжи мне свой телефон поиграть!
Петя: Я не дам тебе свой телефон.
Вася: Ну дай, не будь такой жадиной!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Но я потом тебе свой одолжу!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Но я тебе свой давал!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Тогда я не дам тебе поиграть в мою приставку!
Петя: Твоя приставка классная, но телефон я тебе не дам.
Вася: Все, сдаюсь.

«Заезженная пластинка» в данном случае — это фраза «Я не дам тебе свой телефон». Подготовьте учеников к тому, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием. Научите учеников сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды. Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза.

Тем не менее, дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

### Ответ на обзывательства

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить обзывательства, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие

заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Иногда ученики сталкиваются с ситуациями, когда их обзывает больше одного или двух человек. Например, если ученик идет по школьному коридору или выходит из туалета, и большая толпа учеников хихикает и комментирует его любое поведение. В таких ситуациях детей можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне. На группе это можно практиковать следующим образом: в то время, как часть участников изображают агрессоров и говорят ученику, проходящему мимо, неприятные вещи хором, психолог идет нога в ногу с ним и говорит ему на ухо те самые позитивные вещи, которые ученик должен научиться говорить себе в подобных ситуациях сам. Что именно это буду за утверждения, ученик должен решить заранее самостоятельно. Затем ученик может попробовать еще без посторонней помощи.

Для темы работы над обзывательствами психологу стоит заранее создать «конверт с гадкими кличками». В этом конверте будут лежать листики бумаги, на каждом из которых написано какое-то обзывательство, сделать его может сам ведущий или вместе с детьми. Эти обзывательства могут использоваться в любых упражнениях, например, описанных выше. Важно то, что, будучи в формате отдельных листочков в конверте, они становятся символически как бы отделены от конкретных детей, и работая с ними дети ощущают, что обзывательства не относятся к ним лично (и что обозвать могут каждого, но это не значит, что он в этом виноват).

### Заручиться поддержкой!

Подчеркните: если над учениками издеваются, им не нужно решать ситуацию самостоятельно. Хотя вы не хотите, чтобы они все время полностью полагались на других, ведь так можно лишиться уверенности в себе, им могут помочь другие ребята и сотрудники школы. В момент, когда происходит травля, практически всегда рядом находятся другие дети, и очень часто — кто-то из взрослых. Если ситуация становится угрожающей, ученик может крикнуть, привлекая тем самым внимание свидетелей,

например, словами: «Посмотрите, что они (имеются в виду обидчики) делают! Ведь это несправедливо!» В долгосрочной перспективе каждому из учеников, который стал жертвой травли, стоит подумать о том, к кому из одноклассников (или, может быть, учащихся старших классов) он мог бы периодически обращаться за помощью. Можно отрепетировать, как именно это обращение за помощью могло бы состояться.

### Выйдите из ситуации как можно быстрее!

Лучше всего это сделать быстро и спокойно. Посредством инсценировки ученики могут воссоздать ситуации травли, с которыми они столкнулись. Внутри группы они могут затем воспроизвести их, но на этот раз используя техники противодействия, с которыми они уже познакомились. Им также нужно практиковаться, когда и как выходить из ситуации. Для этого важно сконцентрироваться на невербальных проявлениях, например, стиле ходьбы. Научите учеников ходить уверенно, без колебаний смотреть агрессору в глаза. Если в ситуации есть такая возможность, «отходить» лучше в сторону, вбок, а не пробиваться через стайку агрессоров. Могут быть моменты, когда самое разумное действие — убежать как можно быстрее. Обсудите с учениками, что это за моменты.

Часто у учеников возникают серьезные проблемы с тем, чтобы звать на помощь, или же вообще рассказывать о сложившейся ситуации кому-то, потому что они боятся выглядеть «стукачами». Важно донести до учеников, что стукач — это человек, который намеренно сообщает какую-то информацию о другом ученике взрослым (или другим детям) с целью навредить ему. В случае, когда ребенок сообщает взрослым о том, что стал жертвой травли, его цель не в том, чтобы досадить агрессору, а в том, чтобы добиться окончания травли. Если агрессор в этом случае пострадает, это будет следствием его же поведения. Более того, сообщая о травле, ученик делает важное дело с точки зрения того, что понижает вероятность того, что другие дети окажутся на его месте.

Иногда складываются тяжелые ситуации, когда ребенок оказывается в окружении агрессоров, и ему не удается «пробиться» через их кольцо. В этот момент самое разумное — криком обратить внимание окружающих на происходящее и попросить о помощи. Альтернативный вариант — потренироваться на занятии, как, используя вес собственного тела, можно разорвать кольцо окружающих тебя людей, не прибегая при этом к насильственным действиям по отношению к ним (то есть бузе

ударов, пинков и т.д.). Участники группы могут инсценировать толпу, которая не дает ребенку пройти; он же, скрестив руки на груди, всем весом тела напирает на место между двумя рядом стоящими учениками, пытаясь тем самым прорваться. Они могут не давать ему сделать это, смыкая свои ряды, но это будет значить, что в другом месте толпа станет более прореженной и через эту точку получится выйти наружу. В любом случае, после такого инцидента ученик должен сообщить взрослому о произошедшем как можно быстрее.

### Повышение собственной самооценки

Во всей группе стоит работать над формированием чувства собственного достоинства. Для этого можно использовать много различных упражнений.

А) Любые активности, в рамках которых дети обмениваются комплиментами.

Б) Круг, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я нравлюсь себе, потому что я…»

В) Упражнение, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я сегодня молодец» тремя разными способами, находя три своих достижения за текущий день, за которые он мог бы себя похвалить. Первоначально это упражнение не является простым для выполнения, так как дети обычно привыкают к тому, что похвалу можно получить только за какое-то очень весомое достижение (например, пятерку в четверти по математике). В ходе работы с психологом они постепенно начинают учиться хвалить себя и других за мелкие, «рутинные достижения» (например, сделать с утра зарядку или не опоздать на первый урок, хотя с утра очень хотелось спать). Способность не обесценивать эти достижения — важная составляющая более стабильной и позитивной самооценки, которой часто не хватает детям, ставшим жертвами травли.

### Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Детей полезно научиться техникам расслабления в стрессовых ситуациях — это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее. Основные стратегии управления стрессом:

- дыхательные техники;
- физическая релаксация;
- визуализация;

### Дыхательные техники

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки.

В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто — страх. Дыхательная регуляция помогает справляться с этими состояниями.

Попросите учеников сделать глубокий медленный вдох. Они должны стараться наполнить свои легкие до самого дна, чтобы они действительно были наполнены воздухом. Когда они наполнятся, попросите их задержать дыхание на счет три и медленно выдохнуть. Им следует выдыхать медленнее, чем вдыхать. Повторите три раза. Напомните им, чтобы они не беспокоились о том, что выдох может быть шумным. Ученикам стоит стараться выдыхать через нос, если у них не получается, можно выдыхать через слегка приоткрытые губы.

### Физическая релаксация

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем. чтобы предварительно их сильно напрячь. Ученикам можно предложить попрактиковаться для начала с рукой. Предложите участникам группы сжать правую руку и изо всей силы в кулак, досчитать до трех, а затем резко расслабить, позволив руке свободно повиснуть. После того, как у всех это получится, можно переходить к тому, чтобы практиковаться уже на разных группах мышц всего тела. Ученики во время выполнения упражнений находятся в положении сидя или стоя.

Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем — живот и ягодицы. После — руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их

вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется. Проработав каждую группу мышц по отдельности, ученики могут напрягать и расслаблять все тело сразу. Постарайтесь научить их распознавать дополнительные напряженные точки: челюсть, живот, шея и плечи часто особенно подвержены стрессу.

### Визуализация

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. После физического расслабления учеников можно попросить создать ментальную картину того, где они чувствуют себя в безопасности и уверены в себе. Они должны представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место. В случаях, когда они чувствуют напряжение, воспоминание или придумывание образа безопасного места помогает расслабиться и успокоиться. Хорошим подспорьем в реализации техники «Безопасного места» являются метафорические карты.

Ученикам, которым трудно визуализировать конкретные картины, может помочь медленный мысленный счет до 10 и обратно. Он также способствует снижению стресса и восстановлению контроля над собой в трудной ситуации.

## Поддержание навыков противодействия травле

В рамках курса, который длится 6-8 недель, дети получают основные знания и навыки в сфере противодействия травле. Но детям, которые становятся жертвами жестокой травли на протяжнее длительного времени могут потребоваться дополнительные занятия. После того, как основной курс окончен, с учеником необходимо продолжать поддерживать контакт, с периодичностью раз в 2 недели узнавая, как у него идут дела, как он справляется с трудными ситуациями. Может потребоваться более интенсивная индивидуальная работа, чтобы закрепить навыки, приобретенные в группе.

## 3.1.4 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Родители детей, которые стали жертвами травли, 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 психолога является нормализация переживаний родителя (естественно, избегая их обесценивания).

В рамках ограниченных временных возможностей школьного консультирования 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. Также 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 необидную 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

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят ☺

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😔

**НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ**

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо 😕

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как ОН САМ себя вёл 😣

**ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ** ☺

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😨

😟

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😈

**НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ** 😎

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 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?

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21век.рф»:
https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf

**А.А. Реан, М.А. Новикова,**
**И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова**

*для школьной администрации,*
*учителей и психологов*

# РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА?

*Под редакцией академика РАО А.А. Реана*

Корректор Н. Долгова
Дизайн и верстка: *М. Ларичева*

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России